



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

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

Destinatari

tutti interessati

Docenti

Anita Runggaldier

Costo del corso

120 €

Termine per l'iscrizione

03.09.2024



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

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
Tedesco, Italiano

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 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

POSITIVE KONFLIKTBERATUNG

zertifizierter Lehrgang in 5 Modulen

Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione

Der Lehrgang "Positive Konfliktberatung" basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben. Als "Positive*r Konfliktberater/-in" können Sie Selbsthilfekompetenzen durch ressourcenorientiertes Vorgehen stärken, die Gesunderhaltung fördern und eine zugewandte Beziehungsgestaltung pflegen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung, sind Sie in der Lage, Methoden und Konzepte der Positiven Konfliktberatung auf ihr tägliches Umfeld und/oder auf ihre tägliche Berufspraxis zu übertragen und anzuwenden. Ausgehend von dem humanistischen Menschenbild der Positiven Konfliktberatung, können Sie den Beratungsverlauf strukturieren und Konflikte besser wahrnehmen. Sie können stressreduzierter leben und arbeiten und haben die Fähigkeit erworben sich und andere rasch in eine gesunde wie produktive Balance bringen.

Für alle Menschen, welche die Herausforderungen des schnellen professionellen und gesellschaftlichen Wandels, positiv mitgestalten möchten.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
25.01.2024

Termine
07.09.2024

Numero giornate corso
13

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
6750 minuti

Descrizione durata
5 Module

Modul 1: 05./06./07.09.2024	Präsenz
Modul 2: 18./19.10.2024	Online
Modul 3: 05./06./07.12.2024	Präsenz
Modul 4: 31.01./01.02.2025	Online
Modul 5: 27./28./29.03.2025	Präsenz

Luogo

Pillhofstrasse 37 37

Destinatari

Alle Interessierten an Techniken von "Positiven Konfliktlösungen"

Docenti

Birgit Werner

Dietlinde Perathoner

Costo del corso

2400 €

Termine per l'iscrizione

20.08.2024

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/positive-konflikteratung>

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471964178

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

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

-



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

Feldenkrais 2

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

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

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco

Inizio
12.11.2024

Termine
17.12.2024

Numero giornate corso
6

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
360 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
frangarto-Appiano
via pillhof 37

Destinatari
alle Interessati

Docenti
Hrasdil Margit



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Vanessa Plattner

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

"WENN DU DICH SELBST LIEBST, LIEBST DU DIE WELT" Byron Katie

"THE WORK VON BYRON KATIE"

Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione

Zweifel und Selbstkritik sind bei vielen von uns tägliche, ungeliebte Begleiter. Sie bremsen unsere Energie und drücken auf unsere Stimmung. Scheinbar sind wir nie gut genug, was auch immer wir leisten, dass diese Stimmen sich einmal beruhigen könnten. Unser Verstand produziert weiter Beweise dafür. Mit den 4 Fragen aus "The Work von Byron Katie" wenden wir uns diesen Glaubenssätzen zu und untersuchen sie. "Du bist nicht gut genug." Ist das wahr? Finden deine ganz persönlichen Antworten. Nur du kannst sie dir geben. Vielleicht haben wir nur zu eifrig versucht für andere perfekt zu sein? Wie wäre es dir selbst deine beste Freundin zu werden? Was würde die tun oder sagen?

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

07.06.2024

Termine

07.06.2024

Numero giornate corso

1

dalle

18:00

alle

21:00

Durata

180 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Pillhofstrasse 3

Destinatari

alle Interessierten Frauen und Männer

Docenti

Helga Bohnstedt

Costo del corso

45 €

Termine per l'iscrizione

06.06.2024

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

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

Tedesco, Italiano



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

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



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

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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 €

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso
-

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

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

Docenti
Elisabeth Mair

Costo del corso
108 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

CORSO INTRODUTTIVO PER MENTORI

Sostegno umano per il prossimo

Ambito tematico
Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione
Indipendentemente dall'esito di una crisi, imprenditori/dirigenti/liberi professionisti con esperienza di crisi sanno bene cosa si prova quando non si ritrova in una crisi. La loro esperienza può essere il primo passo per altri imprenditori/dirigenti/liberi professionisti per superare l'impotenza. In un corso di formazione di due giorni, imparerete le basi della comunicazione e delle abilità di conversazione, nonché della consulenza centrata sulla persona, attraverso input teorici, esempi, esercizi e giochi di ruolo. L'obiettivo della formazione è quello di essere in grado di aiutare altri imprenditori/manager/liberi professionisti e persone che domani si ritroveranno in una situazione difficile.

Lingua d'offerta
Tedesco, Italiano

Inizio
04.05.2024

Termine
14.06.2024

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
780 minuti

Descrizione durata
Pausa pranzo dalle 12:30 - 14:00

Luogo
ZENTRUM TAU
via Pillhof 37

Destinatari
Imprenditori, dirigenti, collaboratori, liberi professionisti e interessati



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Renate Dr. Ausserbrunner

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

0 €

Termine per l'iscrizione

12.06.2024

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

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

Italiano, Tedesco

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

LEHRGANG "POSITIVE KONFLIKTBERATUNG"

unsere Konfliktkultur ergründen und verbessern

Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione

Wir sind ständig mit Konflikten konfrontiert, mit anderen und auch mit uns selbst. Konflikte haben in unserer Kultur eine negativen Beigeschmack, im Grunde dienen sie aber der Entwicklung vom Menschen und auch von Gesellschaften. Konflikte gehören deshalb zum Leben, so wie die Luft zum Atmen gehört.

Das Problem sind also nicht die Konflikte an sich, sondern wie wir, oder wie Gesellschaften mit ihnen umgehen. Der Lehrgang der Positiven Konfliktberatung, basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben. Konflikte positiv lösen zu können, ist ein erstrebenswertes Ziel in allen privaten wie beruflichen Bereichen und öffnet neue konstruktive und innovative Wege des Zusammenlebens. Anstatt Streit wird aus einem Konflikt eine WIN-WIN Situation, und somit ein Wachsen für alle Beteiligten

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
25.01.2024

Termine
07.09.2024

Numero giornate corso
13

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
9000 minuti

Descrizione durata
der Lehrgang besteht aus berufsbegleitenden 5 Modulen

Luogo

Pillhofstrasse 37

Destinatari
für jeden beruflichen wie privaten Kontext

Docenti
Birgit Werner

Costo del corso
2400 € berufsbegleitend, förderfähig

Termine per l'iscrizione
25.01.2024

Agenzia/Ente
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso
<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/postive-konflikteratung>

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

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

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

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

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
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

esercizi favorevoli alla salute

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

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

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco

Inizio
01.04.2024

Termine
10.06.2024

Numero giornate corso
10

dalle
19:35

alle
20:55

Durata
800 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
ZENTRUM TAU
via Pillhof 37

Destinatari
tutti interessati ad esercizi favorevoli alla salute

Docenti
Elisabeth Mair

Costo del corso
170 € 10 unità di 80 minuti ciascuna



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.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

"LEHRGANG PILGERBEGLEITUNG"

Pilgern - eine Weg zu uns selbst

Ambito tematico
Formazione della persona, psicologia

Descrizione

Pilgern gab und gibt es in jeder Kultur, es ist die älteste und natürlichste Bewegungsform. Pilgern ist aber nicht nur ein Stück des Weges gehen, Pilgern ist sehr viel mehr: es ist vor allem ein Weg zu sich selbst. Im Lehrgang Pilgerbegleiter*In, lernst du alles was zum Pilgern dazugehört. Hinterher kannst du Einzelne oder auch Gruppen auf ihrem Weg mit einem fundierten Wissen begleiten.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.04.2024

Termine
27.09.2024

Numero giornate corso
12

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
6000 minuti

Descrizione durata
Neue und alte Aspekte des Pilgerns

Luogo

Pillhofstrasse 37

Destinatari
alle Interessierten

Docenti
Michael kaminski



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Heiner Nicolussi - Leck

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Maria Rummel

Costo del corso
990 €

Termine per l'iscrizione
25.04.2024

Agenzia/Ente
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso
<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/pilgerbegleiter-in>

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



Corsi & Percorsi

corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

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



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it