Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates im Freien mit der Rolle
für Fortgeschrittene

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio	Termine	Numero giornate corso
26.06.2024	14.08.2024	8
dalle	**alle**	**Durata**
18:15	19:15	480 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Fischzuchtweg 18

Destinatari

Docenti
Ulrike Pichler

Costo del corso
94 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Aufbaulehrgang: Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio	Termine	Numero giornate corso
12.07.2024	19.10.2024	8
dalle	**alle**	**Durata**
09:00	17:00	2880 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Werner Kirschner

Sieghard Gostner

Monika Niederstätter

Andrea Kreidl

Monika Brandauer

Costo del corso
650 € Teilnahmebeitrag gilt nur für Teilnehmende des Basislehrgangs bei Buchung des gesamten Lehrgangs

Termine per l'iscrizione
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Kinesiologisches Tapen - Aufbau- und Zertifikationskurs
Aufbau- und Zertifikationskurs

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Neben den indikationsbezogenen Kombinationsregeln der vier Grundlagentechniken und Wirkungsweisen erwarten Sie im Zertfikationskurs neue Anwendungsbereiche des kinesiologischen Tapens.

Inhalte:

> Wiederholung der wichtigsten Inhalte

> Screening Linder 1 - Test und Tapeanlagen

> Screening Linder 2 - Test und Tapeanlagen

> Screening Arteria Temporalis Test und Tapeanlagen

> Screening Wright Test und Tapeanlagen für Musculus supraspinatus, infraspinatus, pectoralis minor, serratus anterior und teres minor

> Screening Cervical Extension Test und Tapeanlagen

> Screening Abdominal Pressure Test und Tapeanlagen

> Screening Patrick Test und Tapeanlagen

> Screening SLR Test und Tapeanlagen

> Korrekturtechniken

> Erlernen der Ligamenttechnik

> Erlernen der Lymphanlage

> Behandlungsbeispiele

> Nervenanlagen

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
17.05.2024

Termine
18.05.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Absolvent:innen des Basiskurses

Docenti
André Malingriaux

Costo del corso
289 € Teilnahmebeitrag inkl. Lehrbuch und Tapeanlagen zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Lehrgang: inBalance Qi Gong-Übungsleiter:in

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Qi heißt Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalkraft. Gong heißt Übung oder Arbeit. Die aus China stammenden, jahrtausendealten Bewegungsübungen sind kennzeichnet durch:

Merkmale von Qi Gong:

- entspannte Körperhaltung
- bewusste Atmung
- Achtsamkeit und Langsamkeit
- bewusstes Lenken der Lebenskraft durch Gedankenkraft

Dadurch können körperliche Spannungen sanft gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Die bewusste Atmung und die Achtsamkeit lassen Gedanken zur Ruhe kommen, helfen dabei abzuschalten und somit ganz in den jeweiligen Augenblick zu kommen. Ein angenehmer Zustand kann sich einstellen, denn die Lebenskraft zu spüren bedeutet Lebendigkeit, Wärme und Wohlgefühl.

"inBalance Qi Gong" ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Im "inBalance Qi Gong" Lehrgang wird der Individualität Raum gegeben und nicht eine "starre Technik" vermittelt.

Die Ausbildung bietet den Teilnehmer:innen die Möglichkeit auf umfassende, tiefgreifende und praktische Art und Weise Qi Gong zu erleben und das Erlernte und Erfahrene an andere weiterzugeben.

Durch praktisches Üben der erlernten Methoden und Techniken "learning by doing" wird einerseits das Erlernte an sich selbst erfahren und andererseits wird eine Praxissicherheit erreicht und eine Verinnerlichung erleichtert.

Trotz seiner Sanftheit ist Qi Gong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung und kann ideal mit anderen Bewegungsprogrammen kombiniert werden z.B. als

- Aufwärm- und Dehnprogramm
- Funktionelles Ganzkörpertraining
- Koordinationstraining
- Entspannungseinheit
- Mentaltraining

Qi Gong lässt sich vielfältig mit diversen Sportarten kombinieren, kann in bestehende Bewegungs- und Entspannungsgruppen integriert werden, verhilft im pädagogischen Rahmen z.B. in Schulen und Kindergärten zu gesteigerter Konzentration und Lernfähigkeit. Weitere Anwendungsbereiche bei denen Qi Gong integriert werden kann.

Zwischen den Modulen findet jeweils ein Online-Modul à 2 Stunden zur Vertiefung und gemeinsamen Übungspraxis statt. Die Termine dafür werden beim 1. Treffen festgelegt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang ist der Abschluss der 4-tägigen Basismodule bzw. entsprechende Qi Gong-Vorkenntnisse.

Termine Basismodule:

17.11. - 18.11.2023 & 09.02. - 10.02.2024

oder

19.01. - 20.01. & 09.02. - 10.02.2024

Weitere Infos HIER

Detailprogramm zum Lehrgang

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
22.03.2024

Termine
27.07.2024

Numero giornate corso
7

dalle
14:00

alle
18:00

Durata
3766 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Monika Brandauer

Costo del corso
1050 € Teilnahmebeitrag für die Aufbaumodule zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr (Voraussetzung: absolvierte Basismodule)

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Jin Shin Jyutsu: Die 26 Energieschlösser

Gesundheit und Wohlbefinden durch Strömen - Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir in diesem Selbsthilfekurs die sogenannten „Sicherheits–Energieschlösser“ kennenlernen und harmonisieren. Wir besprechen ihre Lage und spannende Bedeutung. Du erhältst im Kurs Anleitungen, wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.

Lingua d‘offerta
Tedesco

Inizio
08.03.2025

Termine
09.03.2025

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
12:30

Durata
720 minuti

Descrizione durata
Samstag, 8. März 25, 9.00 - 12.30, 14.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 9. März 25, 9.00 – 12.30 Uhr

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
162 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Termine per l‘iscrizione
24.02.2025

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/jin-shin-jyutsu-die-26-energieschloesser-1404/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren
Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.10.2024

Termine
12.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
15:00

alle
17:30

Durata
720 minuti

Descrizione durata
Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
180 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
30.09.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroeme-harmonisieren-1356/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Teekräuter

Ambito tematico
Cura del corpo, cosmesi

Descrizione
Sie lernen Wildkräuter und deren Inhaltsstoffe und die richtige Zubereitung von Genuss- und Heiltees kennen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
10.07.2024

Termine
10.07.2024

Numero giornate corso
1

dalle
18:00

alle
21:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Hofgasse 2

Destinatari

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Patrizia Martin

Costo del corso
35 €

Termine per l'iscrizione
10.07.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Brixen

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Jin Shin Jyutsu: Strömen
Praxistag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
05.04.2025

Termine
05.04.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
99 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Termine per l'iscrizione
24.03.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1399/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Rücken-fit

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione
Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Koordination, Atmung und Entspannung stehen im Vordergrund.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
01.08.2024

Termine
29.08.2024

Numero giornate corso
4

dalle
18:15

alle
19:15

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Fischzuchtweg 18

Destinatari

Docenti

Maria Angela Vogl

Costo del corso

47 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Räuchern, eine vergessene Tradition

Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Der Einsatz von heimischen Pflanzen und deren Bedeutung beim Räuchern wird erläutert, verschiedene Möglichkeiten zum Räuchern werden gezeigt und erklärt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
16.11.2024

Termine
16.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
15:00

alle
18:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Hofgasse 2

Destinatari

Docenti
Patrizia Martin

Costo del corso
35 €

Termine per l'iscrizione
16.11.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Brixen

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Entspannungsabende mit Jin Shin Jyutsu (Strömen)

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches sanftes Berühren bestimmter Körperstellen (Sicherheitsenergieschlösser) mit den Händen, werden wir an diesen Abenden die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
07.05.2024

Termine
04.06.2024

Numero giornate corso
4

dalle
19:00

alle
21:00

Durata
480 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Hofgasse 2

Destinatari

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
95 €

Termine per l'iscrizione
07.05.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Brixen

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Freier atmen mit der Feldenkrais-Methode
Tageskurs

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Vom ersten bis zum letzten Atemzug symbolisiert die Atmung unser Leben. Sie hat einen großen Einfluss auf unsere Haltung, die Bewegung und Gesundheit. Mit Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode bringen wir mehr Bewusstheit zur Atmung. Das

Zwerchfell und die Atemmuskulatur werden einbezogen. Der Geist wird klar und die Stimme bekommt einen fundierten Resonanzboden. Verspannungen in Brustkorb und Rücken lösen sich.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
07.12.2024

Termine
07.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
10:00

alle
16:00

Durata
300 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Silke Siebert

Costo del corso
58.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione
25.11.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/freier-atmen-mit-der-feldenkrais-methode-1391/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Atmen: Eine Liebesbeziehung mit der Existenz
Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Seit einigen Jahren ist die Beschäftigung mit dem eigenen Atem unter dem Namen „Breathwork“ in Mode gekommen. Die bewusste Hinwendung zum eigenen Atem ist aber so alt wie die Menschheit.

Mit jedem Atemzug strömt neue Lebensenergie in unseren Körper, und mit jedem Ausatmen darf das, was nicht mehr gebraucht wird, wieder gehen.

Die Stimm- und Sprechtrainerin Karin Steger beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den wohltuenden Wirkungen verschiedenster Atem-Übungen. Ihre Lieblings-Übungen nennt sie „Wurzeln und Flügel“ oder „Die innere Königin ins eigene Leben rufen“: Atem-Übungen für einen volleren Stimmklang. Mittlerweile sind viele Übungen dazugekommen: Atem-Übungen, die spürbar entlasten, und uns danach neue Kraft schöpfen lassen. Übungen, die uns innerlich wachsen lassen. Sanfte Übungen, die nach und nach davon erzählen, was dieses atmende Wesen, das ich bin, wirklich und eigentlich will.

Über das Spüren und manchmal auch „Führen“ des eigenen Atems können wir uns selbst regulieren und auf ganz unterschiedliche Weise wahrnehmen. Und dann kann es sein, dass mit der Aufmerksamkeit für die Bewegungen des eigenen Atmens eine neue Liebesbeziehung mit der eigenen Existenz beginnt.

Lingua d’offerta

Tedesco

Inizio	Termine	Numero giornate corso
15.02.2025	16.02.2025	2
dalle	**alle**	**Durata**
09:00	12:30	750 minuti

Descrizione durata

Samstag, 15. Februar 25, 9.00 – 12.30, 14.00 – 18.00 Uhr und 19.30 – 21.00 Uhr

Sonntag, 16. Februar 25, 9.00 – 12.30 Uhr

Luogo

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Karin Steger

Costo del corso

280 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l’iscrizione

31.01.2025

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/atmen-eine-liebesbeziehung-mit-der-existenz-1386/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Lehrgang: Südtiroler Wanderleiter:in 2024
Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Ambito tematico
Cura del corpo, cosmesi

Descrizione
Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Das Bildungshaus Kloster Neustift bietet zum 14. Mal den Lehrgang für Südtiroler Wanderleiter:innen an. Dieser Vorbereitungskurs umfasst 25 Unterrichtstage mit theoretischen und praktischen Modulen zu den verschiedenen Bereichen, um Gäste in Südtirol professionell zu begleiten: Tourenplanung und -führung, Gesundheitslehre, Geschichte und Heimatkunde, Wetter, Erste Hilfe und Notfallmanagement, Geologie sowie Flora und Fauna Südtirols, Marketing und typische Südtiroler Produkte u.v.m.

Nach Abschluss des Vorbereitungskurses können die Teilnehmer:innen zur Prüfung für die Eintragung ins Sonderverzeichnis antreten. Die Termine werden vom Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer bekanntgegeben.

Außerdem können die Teilnehmer:innen nach Abschluss des Lehrganges auch Mitglied im Verein der Südtiroler Wanderleiter/Wanderführer werden.

Die Anmeldungskriterien finden Sie im Detailprogramm. Anmeldeschluss ist der 06. November 2023 (24:00 Uhr).

Am Do. 5. Oktober findet ein kostenloser Infoabend statt. Dies ist die Möglichkeit sich über diese interessante Ausbildung Informationen einzuholen, etwaige Zweifel zu klären und direkt Fragen zu stellen. Hier gelangen Sie zur Anmeldung für den Infoabend.

Detailprogramm zum Lehrgang

Vorlage Motivationsschreiben

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Vorlage Tourenberichte

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
21.03.2024

Termine
19.10.2024

Numero giornate corso
16

dalle
08:30

alle
17:30

Durata
9900 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
verschiedene Fachreferenten

Costo del corso
2000 € Teilnahmebeitrag

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Entspannungspädagogik für Kinder

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für eine positive Entwicklung im Kindesalter und von hoher gesundheitlicher Bedeutung. Sich zu entspannen ist eine natürliche Fähigkeit, die jedes Kind besitzt und die eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden darstellt. Zu viel Stress, Reizüberflutung, Druck oder Sorgen können diese natürliche Fähigkeit stören.

Entspannungspädagogik für Kinder beschäftigt sich mit der Vermittlung von Entspannung an Kinder. Das kann u.a. in der Schule geschehen, im Kindergarten, in der Kita, in Sport- oder Freizeitvereinen, in therapeutischen Einrichtungen oder in der Familie. Mit entsprechenden Entspannungsübungen können bereits bei Heranwachsenden vielfältige Ressourcen aufgebaut werden. Umfassend erlernt und richtig angewendet, können Kinder bei Bedarf ihr Leben lang auf diesen wertvollen Schatz zurückgreifen und damit eine weitreichende Unterstützung und Ausgleich für ihren Alltag erfahren. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Kinder mit verschiedenen Entspannungsweisen vertraut machen.

In der Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben der Entspannungsverfahren und auf ihre Umsetzung für Kinder.

Folgende Entspannungsweisen werden behandelt:

- Spiele und Übungen zur Einführung der Entspannung
- Stillemomente
- Fantasiereisen (Traumreisen)
- Autogenes Training (AT), mit Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung
- Entspannungsgeschichten
- Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Atembezogene Entspannung
- Meditativer Tanz
- Kinder-Massage
- (Natur-) Mandalas
- Entspannung und Klang

Jede Entspannungsmethode wird praktisch vorgestellt, geübt und in der Gruppe besprochen. Außerdem wird auf Besonderheiten bei Kindern eingegangen. Es gibt auch Einheiten zum eigenen Üben der Anleitung in der Gruppe.

Weiters werden die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Entspannung für Kinder, die Arbeit in verschiedenen Institutionen, Organisatorisches wie z.B. die Ausarbeitung von Entspannungsstunden und -seminaren u.ä. besprochen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio	Termine	Numero giornate corso
25.07.2024	26.07.2024	2

dalle	alle	Durata
09:00	17:30	1019 minuti

Descrizione durata

-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari

Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

Docenti

Volker Friebel

Sabine Friedrich

Costo del corso

290 € Teilnahmebeitrag inkl. Begleitmaterial zzg. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Akupunkt Meridian Massage & Traditionelle Chinesische Medizin

Lehrgang

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine einzigartige Kombination aus westlichen und fernöstlichen Denken. Sie vereint das rund 5.000 Jahre alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit dem der westlichen Medizin (Schulmedizin).

Schwerpunkt der Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist die Verknüpfung der Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln, energetischer Wirbelsäulentherapie, Traditioneller Chinesische Medizin (TCM), chinesischer Diagnostik und Diäthetik, der Auriculotherapie (Ohr-Behandlung / Ohr-Akupunktur) und verschiedenen Formen der Fremdenergie wie z.B. Moxa, unblutigem Schröpfen und Schaben.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) unterscheidet sich von anderen energetischen Massagetherapien insofern, dass sich AMM-Therapeut:innen nicht nur mit dem Meridian- und Akupunktursystem, sondern auch mit dem Organsystem auskennen

und dieses Wissen in ihrer energetischen Therapie integrieren können. Es ist das Ziel, das Qi (Energie) der Patient:innen in allen drei Systemen in Fluss zu bringen.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine sehr umfangreiche, ganzheitliche Therapieform, die voraussetzt, dass der/die Therapeut:in das Energiesystem des Körpers als das übergeordnete Regulationssystem ansieht und dieses nutzt, um den Menschen wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu bringen.

Die AMM & TCM-Fortbildungsreihe unterteilt sich in vier aufeinander aufbauende Grundkurse zur Ausbildung in Akupunkt Meridian Massage (AMM) und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Diese lassen sich durch vier fortführende Kurse erweitern. Das Erlernte ist nach jedem Kurs sofort in der Praxis einsetzbar.

AMM & TCM Kurs 1 „Die Meridiane“

20.03. - 23.03.2024

1. Tag 9.00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Damit die Energie des Menschen ungehindert fließen kann, müssen die Kanäle, die Meridiane, frei und durchgängig sein. Die Aufgabe des/der AMM & TCM-Therapeut:in ist es, die Energie gleichmäßig zu verteilen, den Energiefluss anzuregen und in Schwung zu halten.

Im ersten Kurs erlernen Sie die Grundlagen der AMM & TCM sowie den Verlauf der Meridiane im Yin und im Yang. Umfangreiche praktische Übungen im Befunden und Behandeln vermitteln einen tieferen Einblick in die Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

AMM & TCM Kurs 2 „Die Punkte“

10.06. - 13.06.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Im zweiten Kurs erlernen Sie die Verlagerung des Qi in den Umläufen. Hier liegt die Betonung auf dem „Fließen lassen“ des Qi. Weitere Akupunktur-Regeln und Gesetze sowie der Umgang mit Akupunkturpunkten stehen auf dem Programm.

AMM & TCM Kurs 3 „Fünf-Elemente-Lehre - Dreifacher Erwärmer - Wirbelsäule“

11.09. - 14.09.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs ergänzt den orthopädischen Teil durch den internistischen Aspekt der Organe. Sie erlernen die energetischen Aufgaben der Organe, ihre Stärken und Schwächen sowie die direkte Beeinflussung durch die AMM und TCM.

AMM & TCM Kurs 4 „Kombination AMM und TCM“

22.01. - 25.01.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs vertieft und ergänzt das Wissen über die Fünf-Elemente-Lehre und den Dreifachen Erwärmer durch die Sechs Schichten und die Acht Konstitutionen. Sie lernen zudem neue Behandlungskombinationen kennen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die in medizinisch-therapeutischen Berufen, in der Pflege und Geburtshilfe bzw. im Gesundheitsbereich tätig sind. Auch interessierte Laien können an den Seminaren teilnehmen (Anwendung im privaten Rahmen und im beraterischen Kontext). Gesetzliche Vorgaben sind je nach Land zu berücksichtigen.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend und können nur nacheinander besucht werden.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.03.2024

Termine
25.01.2025

Numero giornate corso
16

dalle
09:00

alle
15:00

Durata
7558 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Michael Uhrhan

Costo del corso
690 € Teilnahmebeitrag pro Seminar bei Einzelbuchung zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

staunen - sein - lachen: Humor und Achtsamkeit im Alltag
Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor und Achtsamkeit, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch das Wochenende.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
31.05.2024

Termine
01.06.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
660 minuti

Descrizione durata

FR 31.05. – SA 01.06.2024
Kurszeiten:
FR 15 – 21 Uhr
SA 9 – 17 Uhr

Luogo

Destinatari
Interessierte

Docenti
Constanze Moritz

Costo del corso
125 € ohne Unterkunft und Verpflegung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/staunen-sein-lachen-humor-und-achtsamkeit-im-alltag/30-19240.html

Persona da contattare

Tel.
Email

Qigong - Bewegungen, die Körper und Geist harmonisieren

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione
Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Das aktive Beobachten und achtsame Geschehen lassen, aktiviert die Energieströme und fördert innere Ruhe. Qigong schafft körperliche und geistige Entspannung, verbessert Achtsamkeit und Konzentration, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
19.04.2024

Termine
24.05.2024

Numero giornate corso
5

dalle
17:00

alle
18:15

Durata
375 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Hofgasse 2

Destinatari

Docenti
Manuela Gottardo

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
97 €

Termine per l'iscrizione
19.04.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Brixen

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Jin Shin Jyutsu: Strömen
Praxistag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
07.12.2024

Termine
07.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
99 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione
25.11.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Pilates im Freien

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
24.06.2024

Termine
12.08.2024

Numero giornate corso
8

dalle
19:30

alle
20:30

Durata
480 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Fischzuchtweg 18

Destinatari

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Ulrike Pichler

Costo del corso
94 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Rio Abierto: Lebendige Präsenz für aktive Trainer*innen
Die Arbeit an sich selbst – „Trabajo sobre sí" als Basis für die Arbeit mit Menschen

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Workshop mit Viviana Britos aus Buenos Aires

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio	Termine	Numero giornate corso
08.07.2024	10.07.2024	0

dalle	alle	Durata
00:00	00:00	1290 minuti

Descrizione durata

MO 08.07. - MI 10.07.2024
MO 16 - 21 Uhr
DI und MI 9 - 19 Uhr

Luogo

Destinatari
Interessierte, Personen die in pädagogischen Berufen arbeiten, Trainer/innen

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Viviana Britos

Costo del corso
220 € Mitglieder zahlen 190,00€

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/rio-abierto-lebendige-pr%C3%A4senz/33-19160.html

Persona da contattare

Tel.
Email

Achtsamkeitsmassage®
Die Kunst der achtsamen Berührung

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Achtsamkeitsmassage® ist ein besonderer Weg Achtsamkeit als meditative Disziplin mit achtsamer Berührung zu verbinden. Achtsamkeitsmassage® verbindet uraltes spirituelles Wissen mit psychologischen Erkenntnissen, intuitives Erfassen mit unmittelbarem körperlichem Erleben.

Der vorwiegend praxisorientierte Ansatz des Kurzlehrgangs macht es dem/der Teilnehmer:in möglich, die Achtsamkeitsmassage® sofort umzusetzen und in sein Leben zu integrieren.

Termine: 23.05.-25.05. & 06.06-08.06.2024

Lingua d'offerta
Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
23.05.2024

Termine
08.06.2024

Numero giornate corso
6

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
2880 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Daniel Stötter

Andreas Stötter

Costo del corso
690 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Stressmanagement mit Augentraining
Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Jeder Mensch ist von Natur aus mit einem Potenzial ausgestattet, seelische und körperliche Krisen zu bewältigen und zu seiner Selbstheilung beizutragen. Im Seminar erlernen Sie Bewältigungsstrategien, die Ihnen helfen, Stress zu reduzieren, um damit Ihr Leben in den Griff zu bekommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Sie lernen Übungen und Methoden, die schnell und nachhaltig auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit, auf Ihre innere Zufriedenheit und auf Ihr gesamtes Wohlbefinden wirken sowie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern.

- Überrollt Sie der alltägliche Stress? Oft?
- Können Sie nachts nicht richtig durchschlafen?
- Fühlen Sie sich überfordert und hilflos?
- Müssen Sie oft Ihre Brille suchen? Ist sie verkratzt, störend?
- Schmerzt Ihr Rücken? Und die Gelenke?

Wenn Sie sogar nur eine der obigen Fragen mit "Ja" beantwortet haben, sind Sie in diesem Seminar richtig.

Gezieltes Augentraining, Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche, effektives Körpertraining, Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Anspannung und wirkungsvolle Mentalübungen führen zur Aktivierung Ihrer angeborenen Selbstheilungsmechanismen.

Ihr Nutzen:

- Ganzheitliches Augentraining, Verbesserung der Sehkraft
- Kurz- und Alterssichtigkeit verbessern
- Maßnahmen gegen Grauen und Grünen Star
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus
- Immunsystem fördern und stärken
- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhe

Mit Unterstützung des Referierendenteams gestalten Sie außerdem Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause - für einen langfristigen Erfolg und Umsetzung im Alltag.

Lingua d'offerta

Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
18.07.2024	20.07.2024	3

dalle	alle	Durata
16:00	14:15	1080 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Tatyana Jerkova

Georgi Jerkov

Costo del corso
395.1 € Teilnahmebeitrag 10% Ermäßigung für Partner:innen, Student:innen und Rentner:innen zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Wir erwarten ein Baby!
Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
03.08.2024

Termine
03.08.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
18:00

Durata
450 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Judith Falk

Costo del corso
50 € Teilnahmebeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Organphysiologie - Die Reise durch das Verdauungssystem

Fortbildung für Physiotherapeut:innen

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

· Fehlregulation der Organe aufgrund zentral vegetativer Störungen

- hypothalamische Fehlregulation

- Hypersympathikotonie

- Hypoparasympathikotonie

· Das Enterische Nervensystem (ENS) des Verdauungsapparates

- Plexus myentericus und submucosus (das Bauchhirn)

- Neurotransmitter des ENS

· Verdauungsprozesse und deren Fehlregulation

- funktionelle Magendysfunktionen (Hypochlorhydrie, Hyperchlorhydrie)

- funktionelle Pancreas- und Gallenblasendysfunktionen

- Resorptionsstörungen des Dünndarmes (Malabsorption, Malassimilation, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nahrungsmittelallergien, etc.)

· Mikroökologie und Dysbiose des Darmes

- Das Hyperpermeabilitätssyndrom (“leaky gut“)

- Autointoxikation

- Candidose

- Immunsystem des Darmes

- GALT (gut associated lymphatic tissue)

- Zusammenhänge zum CMIS (common mucosa immun system)

· Eliminationsorgane / Entgiftung

- Leberdetoxifikation (Biochemie der Entgiftung)

- Galle und Niere als Eliminationsorgane

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
ECM Folder 2023

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
13.05.2024

Termine
16.05.2024

Numero giornate corso
4

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
2039 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Fortbildung für Physiotherapeut:innen, Ärzt:innen

Docenti
Matthias Löber

Costo del corso
560 € Teilnahmebeitrag inkl.umfangreicher Seminarunterlagen zzgl. 2,00 Stempelgebühr

Wiederholerpreis: 300,00 EUR

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Wir erwarten ein Baby!
Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

22.06.2024

Termine

22.06.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

18:00

Durata

450 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari

Alle Interessierte

Docenti

Judith Falk

Costo del corso

50 € Teilnahmebeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gemmotherapie: Die Heilkraft der Pflanzenknospen
Werkstatt

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Die Knospen sind das Lebendigste der Pflanzen und stecken voller Vitalität. Die Gemmotherapie nutzt diese Vitalität als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen. Ob Husten, Schnupfen oder Heiserkeit, ob schmerzende Gelenke oder Magenbeschwerden: Heilmittel aus frischen Knospen können schnell und sanft Abhilfe schaffen.

In dieser Werkstatt erhalten wir Einblick in diese sehr junge Form der Pflanzenheilkunde. Am Vormittag widmen wir uns der Knospenkunde – wie bestimmt man Knospen und wie erkennt und sammelt man sie im Winter? Nach einer kurzen Exkursion an der Eisackpromenade widmen wir uns der Gemmotherapie. Dabei stellen wir ein Urmazerat und eine D1-Verdünnung zum Mitnehmen her.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
22.03.2025

Termine
22.03.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:30

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
sozialen und gesundheitsorientierten Berufen, Eltern und alle Interessierten, Multiplikator*innen in pädagogischen

Docenti
Brigitte Curti

Costo del corso
10 € Materialspesen an die Kursleiterin (vor Ort zu bezahlen)

Termine per l'iscrizione
10.03.2025

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/gemmotherapie-die-heilkraft-der-pflanzenknospen-1390/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

WuXing Fünf-Elemente QiGong
Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Lingua d’offerta
Tedesco

Inizio
11.01.2025

Termine
11.01.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Costo del corso
120 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
20.12.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Survival Camp

Ambito tematico
Outdoor

Descrizione
Erleben Sie die wahre Kraft der Natur und tauchen Sie ein in ein unvergessliches Survival-Abenteuer!

Mit diesem Seminar bieten wir Ihnen ein besonderes Survival-Erlebnis, das Ihnen die einmalige Gelegenheit gibt, Ihre Grenzen zu überwinden und aus erster Hand zu erfahren, wie Sie Naturerfahrungen und Naturpädagogik in die Praxis umsetzen können.

Während diesem Kurs werden Sie zwei aufregende Nächte unter freiem Himmel verbringen und grundlegende Überlebensfähigkeiten erlernen und anwenden. Von Feuermachen und Orientierung bis hin zur natürlichen Nahrungsbeschaffung und dem Bau von Unterschlupfen. Sie lernen verschiedene Methoden und Techniken kennen, um Menschen aller Altersgruppen die Schönheit und Bedeutung der Natur näherzubringen.

Darüber hinaus bietet Ihnen diese Selbsterfahrung die Möglichkeit, Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken und neue Kraft aus der unmittelbaren Verbindung mit der Natur zu schöpfen. Das Survival Camp ist eine einzigartige Gelegenheit, sowohl Ihre körperliche Ausdauer als auch Ihren Geist zu stärken und ein tieferes Verständnis für die natürliche Umwelt zu entwickeln.

Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Komfortzone zu verlassen und sich auf eine transformative Reise zu begeben. Entdecken Sie die Kraft einer reinen Naturerfahrung!

Das Survival Camp findet beim Rofis Boden in Stilfes (Freienfeld) statt.

Packliste für das Survival Camp

Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter:innen anerkannt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
05.07.2024

Termine
07.07.2024

Numero giornate corso
0

dalle
14:00

alle
12:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Hannes Waldner

Costo del corso
270 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email