



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

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

Inglese, Tedesco, 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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Docenti

Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

## Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

## Termine per l'iscrizione

04.11.2024

## Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines 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](mailto:info@partschins.com)

# Von der Blüte bis zur Ernte - Partschinser Apfelführung

## Die saftigste Seite Südtirols

### Ambito tematico

Agricoltura

### Descrizione

Ein Spaziergang mit der Apfelbäuerin Christine Schönweger durch die Apfelwiesen von Partschins mit anschließender Apfel-Verkostung

### Lingua d'offerta

Inglese, Tedesco, Italiano

### Inizio

29.03.2024

### Termine

08.11.2024

### Numero giornate corso

33

### dalle

15:00

### alle

17:00

### Durata

120 minuti

### Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Freitag



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Spaureggstraße

Destinatari

Menschen, die sich für den Obstanbau interessieren

Docenti

Christine Schönweger

Costo del corso

6 €

Termine per l'iscrizione

08.11.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá  
e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## 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 feinsten Sprühnebel



## Corsi & Percorsi

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

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

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

Inglese, Tedesco, Italiano

### 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

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

## Docenti

Braunhofer Franziska

## Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

## Termine per l'iscrizione

29.05.2024

## Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines con Rablá e Tel

## Pagina del corso

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

## Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Die Via Claudia Augusta und ihre Zeitzeugen

## Die außergewöhnliche Geschichte von Rabland und Töll

**Ambito tematico**  
Storia ed archeologia

### Descrizione

Die Zeitzeugen der Via Claudia Augusta, die Bedeutung der beiden Partschinser Ortsteile Töll und Rabland zur Römerzeit und noch viel mehr Wissenswertes aus Geschichte, Kunst und Kultur wird bei diesem Rundgang anschaulich vermittelt.

**Lingua d'offerta**  
Tedesco, Italiano

**Inizio**  
27.03.2024

**Termine**  
06.11.2024

**Numero giornate corso**  
33

**dalle**  
14:30

**alle**  
17:00

**Durata**  
150 minuti

**Descrizione durata**  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

### Luogo

Schleuse 10

### Destinatari

Kunst- und Kulturinteressierte

**Docenti**  
Claudia Gilli

**Costo del corso**  
0 € Findet wöchentlich statt. Kostenlose Teilnahme.

**Termine per l'iscrizione**  
06.11.2024



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-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

#### Persona da contattare

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

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

#### Ambito tematico

Salute e stili di vita

#### 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

Tedesco, Italiano, Inglese



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

### Docenti

Claudia Gilli

### Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

### Termine per l'iscrizione

25.09.2024

### Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

### Pagina del corso

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

### Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## Kräuter-Workshop

Herstellung von Kräuter-Balsam, -Salben, -Likör und -Salz

### Ambito tematico

Giardinaggio, erbe aromatiche e spezie, fiori

### Descrizione

Wirkungsvolle Wild- und Heilkräuter in Kombination mit gesundem Genuss: Wissensvermittlung, Herstellung von Kräuterprodukten und anschließendem Geschmacks-Erlebnis.





## Corsi & Percorsi

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

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

Kräuterpädagogin Anita Waldner vermittelt Nützliches wie Kurioses rund um die Anwendung und Nutzung der verschiedenen Wildkräuter. Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen wurde bereits von unseren Vorfahren zum Zwecke der Vorbeugung und Genesung angewandt. Hier dürfen wir nun selbst Hand anlegen und aus Pflanzen, Blüten oder Wurzeln einen wohltuenden Balsam herstellen, feines Kräuter- oder Blütensalz mischen und nach eigenen Vorlieben einen geistreichen Kräuterlikör oder einen Magenbitter ansetzen. Den genussvollen Abschluss bildet ein schmackhaftes Kräutergericht, das nach den lehrreichen Stunden serviert wird. Die perfekte Balance von Wissen und Genuss!

## Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

16.04.2024

### Termine

29.10.2024

### Numero giornate corso

29

### dalle

10:00

### alle

12:30

### Durata

150 minuti

## Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Dienstag

## Luogo

Imkerstand Rabland Geroldstraße

## Destinatari

Menschen, die sich für Kräuter und Kulinarik interessieren

## Docenti

Kräuterpädagogin Kräuterpädagogin

## Costo del corso

30 € findet wöchentlich statt, Preis für 1 Teilnahme

## Termine per l'iscrizione

29.10.2024

## Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines con Rablá e Tel

## Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

## Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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, Inglese, Italiano

#### 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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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-partschiner-wasserfall-3490/>

## Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

# Von den Römern bis zur Erfindung der Schreibmaschine

## Die Kunst- und Kulturgeschichte von Partschins

### Ambito tematico

Storia ed archeologia

### Descrizione

Edle Ansitze, malerische Gassen und historische Denkmäler prägen das Partschinser Dorfbild. Die Zeitzeugen der Via Claudia Augusta, die Lebensgeschichte von Peter Mitterhofer, dem Erfinder der Schreibmaschine, und noch viel mehr Wissenswertes wird bei diesem Rundgang anschaulich erklärt.

### Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

27.03.2024

### Termine

06.11.2024

### Numero giornate corso

33

### dalle

09:30

### alle

12:30

### Durata

180 minuti

### Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

### Luogo

Spaureggstraße 10



## Corsi & Percorsi

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

## Destinatari

Kunst- und Kulturinteressierte

## Docenti

Claudia Gilli

## Costo del corso

0 € Findet wöchentlich statt. Kostenlose Teilnahme.

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

## Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

## Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

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