



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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

### 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



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

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

## Destinatari

Alle Interessierten an Techniken von "Positiven Konfliktlösungen"

## Docenti

Dietlinde Perathoner

Birgit Werner

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

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



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

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

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

Inizio  
01.04.2024

Termine  
10.06.2024

Numero giornate corso  
10

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
800 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
ZENTRUM TAU  
via Pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati ad esercizi favorevoli alla salute

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
170 € 10 unità di 80 minuti ciascuna

Termine per l'iscrizione  
01.04.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

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

## HATHA YOGA VINYASA CORSO 1 primavera

Ambito tematico  
Yoga

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



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

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

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

Destinatari  
tutti interessati donne e uomini interessati a una buona salute

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
170 € 10 incontri di 80 minuti ciascuna

Termine per l'iscrizione  
01.04.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

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

## "LEHRGANG PILGERBEGLEITUNG"

Pilgern - eine Weg zu uns selbst

Ambito tematico  
Formazione della persona, psicologia



## Corsi & Percorsi

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

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

## 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

Maria Rummel

Heiner Nicolussi - Leck

Michael kaminski

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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

Italiano, Tedesco

#### 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

#### Docenti

Renate Dr. Ausserbrunner

#### Costo del corso

0 €

#### Termine per l'iscrizione

12.06.2024



Corsi & Percorsi  
[corsielpercorsi.retecivica.bz.it](https://corsielpercorsi.retecivica.bz.it)

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

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](mailto: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

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 €





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

Persona da contattare

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

## HATHA YOGA VINYASA

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

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

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

09.09.2024

Termine

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 interresati

Docenti

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
208 €

Termine per l'iscrizione  
02.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

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

## HATHA YOGA VINYASA Corso 1

Ambito tematico  
Yoga

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

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
09.09.2024

Termine  
21.10.2024

Numero giornate corso  
7

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
560 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Elisabeth Mair

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

126 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Corso 1

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

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

Lingua d'offerta

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

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

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**  
Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
10.09.2024

Termine  
15.10.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
19:00

alle  
20:30

Durata  
540 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Anita Runggaldier

Costo del corso  
120 €

Termine per l'iscrizione  
03.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

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

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

## Feldenkrais 1

## Ambito tematico

Ginnastica



## Corsi & Percorsi

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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Vinyasa und Ashtanga Yoga

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Scoprite il mondo dinamico del Vinyasa e dell'Ashtanga yoga, perfetto per chiunque voglia rilassarsi e migliorare la propria concentrazione, oltre che per aumentare la forma fisica, la forza e la flessibilità, migliorare la postura e ridurre lo stress per una vita più felice.

### Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

11.09.2024

### Termine

13.11.2024

### Numero giornate corso

10

### dalle

19:15

### alle

20:30

### Durata

750 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Vanessa Plattner

### Costo del corso

125 €

### Termine per l'iscrizione

-





Corsi & Percorsi  
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

## sano e allegro

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

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

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
01.10.2024

Termine  
19.11.2024

Numero giornate corso  
50

dalle  
15:30

alle  
16:30

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
per tutti

Docenti  
Elke Rautscher

Costo del corso



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

Persona da contattare

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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
90 €

Termine per l'iscrizione  
31.10.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

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

## BECKENBODEN il centro femminile

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

"Pavimento pelvico - il centro femminile Pavimento pelvico

Il pavimento pelvico deve essere visto in modo olistico. Il nostro centro deve essere palpabile, percepito e flessibile, perché solo così può nascere la forza.

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  
Italiano, Tedesco

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



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

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

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

## HATHA YOGA VINYASA Corso 2

**Ambito tematico**  
Yoga

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

**Lingua d'offerta**  
Italiano, Tedesco

**Inizio**  
04.11.2024

**Termine**  
09.12.2024

**Numero giornate corso**  
36

**dalle**  
19:35

**alle**  
20:55

**Durata**  
480 minuti

**Descrizione durata**  
-



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

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

**Luogo**  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

**Destinatari**  
tutti interessati

**Docenti**  
Elisabeth Mair

**Costo del corso**  
108 €

**Termine per l'iscrizione**  
28.10.2024

**Agenzia/Ente**  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

**Pagina del corso**  
-

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 €

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

## 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



## Corsi & Percorsi

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

## 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 Interessierten

## Docenti

Hrasdil Margit

## Costo del corso

90 €

## Termine per l'iscrizione

05.11.2024

## Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

## Pagina del corso

[www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)

## Persona da contattare

Tel.

Email