



Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Termine Numero giornate corso

19.04.2024 24.05.2024

dalle alle Durata
17:00 18:15 375 minuti

Descrizione durata

Luogo

. . .

Hofgasse 2

Destinatari

Docenti

Manuela Gottardo

Costo del corso

97 €

Termine per l'iscrizione

19.04.2024

Agenzia/Ente Pagina del corso

KVW Bildung Brixen

Persona da contattare

Tel. Email





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates - im Freien

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Wir verlegen in den Frühlingsmonaten das Pilates ins Freie. Auf der Talferwiese wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis. Pilates verbindet Kraft mit Beweglichkeit, Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio Termine Numero giornate corso 31.07.2024 14

Daylow . Q re

dalle alle Durata
19:00 20:00 840 minuti

Descrizione durata

Luogo

Destinatari

Docenti

Christian Villella

Costo del corso

155€

Termine per l'iscrizione

24.04.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente KVW Bildung Bozen Pagina del corso

Persona da contattare

Tel. Email

Das Innere Team

Ambito tematico

Cultura d'impresa

Descrizione

Die Methode des inneren Teams von Schulz von Thun hilft dabei vorhandene Ressourcen zu aktivieren. Ein Tool, das sowohl in der Selbstanwendung als auch bei der Arbeit mit Klienten wertvolle Impulse liefert.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio Termine Numero giornate corso 22.05.2024 1

dalle alle Durata
09:00 13:00 240 minuti

Descrizione durata

Luogo

.

Schlernstraße 1

Destinatari

Docenti

Ursula Muckenhuber

Costo del corso

139€

Termine per l'iscrizione

24.04.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Pagina del corso

Persona da contattare

Tel. Email

Pagina: 4/4 Data di stampa: 17.05.2024