



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Beckenboden während der Schwangerschaft

## Gesunde Bewegung im Alltag

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Im Kurs lernen Sie den Umgang mit körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft, diese richtig einzuordnen und damit positiv umzugehen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

14.09.2024

Termine

14.09.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

15:30

Durata

330 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Laces

Coldrano, Via Castello 33

Destinatari

werdende Mamis

Docenti

Maria Gögele

Costo del corso

75 € Kursgebühr

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Coop. Schloss Goldrain

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Andrea Hanni

Tel. 0473742433

Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Beckenboden während der Schwangerschaft Gesunde Bewegung im Alltag

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Im Kurs lernen Sie den Umgang mit körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft, diese richtig einzuordnen und damit positiv umzugehen.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
14.09.2024

Termine  
14.09.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
15:30

Durata  
330 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Laces  
Coldrano, Via Castello 33

Destinatari  
werdende Mamis

Docenti  
Maria Gögele

Costo del corso  
75 € Kursgebühr

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
Coop. Schloss Goldrain

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Achtsam durch das Leben gehen Mitten im Alltag den Fragen des eigenen Lebens nachspüren

### Ambito tematico

Religione, fede e spiritualità

### Descrizione

In einer Gesellschaft, die immer schneller funktioniert und in der Leistung ein bedeutendes Bewertungskriterium ist, braucht es einen Ausgleich: Stehen bleiben – wahrnehmen – hinhören und mit neuer Kraft weitergehen.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

27.10.2024

### Termine

31.10.2024

### Numero giornate corso

5

### dalle

16:30

### alle

10:00

### Durata

1980 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Laces  
Coldrano, Via Castello 33

### Destinatari

Interessierte

### Docenti

Walter Visintainer

Maria Gamper

### Costo del corso

365.5 € Kursgebühr mit Gold Card

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Coop. Schloss Goldrain

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

## Achtsam durch das Leben gehen

### Mitten im Alltag den Fragen des eigenen Lebens nachspüren

Ambito tematico  
Religione, fede e spiritualità

Descrizione  
In einer Gesellschaft, die immer schneller funktioniert und in der Leistung ein bedeutendes Bewertungskriterium ist, braucht es einen Ausgleich: Stehen bleiben – wahrnehmen – hinhören und mit neuer Kraft weitergehen.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio 27.10.2024	Termine 31.10.2024	Numero giornate corso 5
dalle 16:30	alle 10:00	Durata 1980 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Laces  
Coldrano, Via Castello 33

Destinatari  
Interessierte

Docenti  
Walter Visintainer

Maria Gamper

Costo del corso  
365.5 € Kursgebühr mit Gold Card



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

Agenzia/Ente  
Coop. Schloss Goldrain

Pagina del corso

Persona da contattare  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

## Auszeit Natur

### Ein Tag für mich

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento

#### Descrizione

Wir begeben uns gemeinsam in die Natur und erleben den Wald und seine Umgebung mit allen Sinnen. Dabei nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst und lassen den Alltag hinter uns.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
21.09.2024

Termine  
21.09.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:30

alle  
15:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata

Luogo  
Laces  
Coldrano, Via Castello 33

Destinatari  
Interessierte

Docenti  
Anita Kaserer

Marion Kaserer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Costo del corso

75 € Kursgebühr (Lunchpaket kann auch im Bildungshaus bestellt werden, ist jedoch in der Teilnahmegebühr nicht inkludiert)

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

Coop. Schloss Goldrain

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Andrea Hanni

Tel. 0473742433

Email info@schloss-goldrain.com

## Auszeit Natur

### Ein Tag für mich

#### Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

#### Descrizione

Wir begeben uns gemeinsam in die Natur und erleben den Wald und seine Umgebung mit allen Sinnen. Dabei nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst und lassen den Alltag hinter uns.

#### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

21.09.2024

#### Termine

21.09.2024

#### Numero giornate corso

1

#### dalle

09:30

#### alle

15:30

#### Durata

360 minuti

#### Descrizione durata

-

#### Luogo

Laces

Coldrano, Via Castello 33

#### Destinatari

Interessierte

#### Docenti

Anita Kaserer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Marion Kaserer

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Costo del corso

75 € Kursgebühr (Lunchpaket kann auch im Bildungshaus bestellt werden, ist jedoch in der Teilnahmegebühr nicht inkludiert)

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Coop. Schloss Goldrain

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

# Achtsame Atem- und Energiearbeit Der sanfte Weg des stillen Qi Gong

## Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

## Descrizione

In unserem lauten und hektischen Alltag sehnen wir uns immer öfter nach Momenten der Ruhe und Entspannung. Mit der achtsamen Atem- und Energiearbeit des stillen Qi Gong können wir auf praktische Weise diese innere Ruhe finden und in Krisenzeiten oder Stresssituationen bewahren.

## Lingua d'offerta

Tedesco

## Inizio

18.10.2024

## Termine

20.10.2024

## Numero giornate corso

3

## dalle

15:00

## alle

15:00

## Durata

960 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Laces  
Coldrano, Via Castello 33

## Destinatari

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Gerhard Wolf

Costo del corso  
350 € Kursgebühr inkl. Unterkunft/Verpflegung (zzgl. Ortstaxe)

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
Coop. Schloss Goldrain

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

## Achtsame Atem- und Energiearbeit Der sanfte Weg des stillen Qi Gong

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento

### Descrizione

In unserem lauten und hektischen Alltag sehnen wir uns immer öfter nach Momenten der Ruhe und Entspannung. Mit der achtsamen Atem- und Energiearbeit des stillen Qi Gong können wir auf praktische Weise diese innere Ruhe finden und in Krisenzeiten oder Stresssituationen bewahren.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
18.10.2024

Termine  
20.10.2024

Numero giornate corso  
3

dalle  
15:00

alle  
15:00

Durata  
960 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Laces  
Coldrano, Via Castello 33



## Corsi & Percorsi

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

## Destinatari

Interessate

## Docenti

Gerhard Wolf

## Costo del corso

210 € Kursgebühr ohne Unterkunft/Verpflegung

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Coop. Schloss Goldrain

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Andrea Hanni

Tel. 0473742433

Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)



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