



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 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.

Lingua d'offerta

Italiano, Inglese, Tedesco

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", Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen

Docenti

Braunhofer Franziska



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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-partschinser-wasserfall-3490/>

Persona da contattare
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Bravi in Inglese per le superiori

Per ragazzi/e che hanno finito le scuole medie

Ambito tematico
Tempo libero, feste, giochi

Descrizione

Bravi in Inglese per le superiori è un corso interattivo per ragazzi/e dagli 11 ai 14 anni che offre un modo divertente e piacevole per rafforzare le loro conoscenze della lingua inglese, in modo che possano tornare a scuola sentendosi più sicuri di sé. Il corso si focalizza sulle quattro abilità: ascoltare, leggere, scrivere e parlare. Attraverso varie attività i/le ragazzi/e impareranno l'inglese facilmente e naturalmente.

Lingua del corso: inglese

Lingua d'offerta
Inglese

Inizio
26.08.2024

Termine
30.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
09:00

alle
12:00

Durata
900 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Kinder



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Ingrid Kösner Waldner

Costo del corso

109 €

Termine per l'iscrizione

26.08.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

English for holidays A1.1 -- Intensive Course

Inglese per viaggiare per principianti - corso intensivo

Ambito tematico

Inglese

Descrizione

In questo corso l'attenzione è posta sulla presentazione e l'apprendimento dei modi di dire comuni, propri della lingua inglese e di alcune nozioni base della cultura. L'obiettivo è facilitare la comunicazione in situazioni tipiche quotidiane e nei viaggi. Non è previsto un approfondimento della grammatica.

Lingua d'offerta

Inglese

Inizio

20.08.2024

Termine

05.09.2024

Numero giornate corso

9

dalle

18:00

alle

19:30

Durata

810 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Daniela Rinaldi

Costo del corso

102 €

Termine per l'iscrizione

20.08.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Fun with English

Per ragazzi/e dai 9 ai 11 anni

Ambito tematico

Tempo libero, feste, giochi

Descrizione

Fun with English è un corso interattivo per ragazzi/e della 1a e 2a media che offre un modo divertente e piacevole per mettere alla prova le loro conoscenze d'inglese. Nel focus sono le quattro abilità: ascoltare, leggere, scrivere e parlare. Attraverso una varietà di attività e tramite le nostre lezioni umoristiche, coinvolgenti e rilassanti con musica, giochi e cinema i/le ragazzi/e impareranno l'inglese facilmente e naturalmente.

Lingua del corso: inglese

Lingua d'offerta

Inglese

Inizio

19.08.2024

Termine

23.08.2024

Numero giornate corso

5

dalle

09:00

alle

12:30

Durata

1050 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Kinder

Docenti

Alex Verdorfer

Costo del corso

109 €

Termine per l'iscrizione

19.08.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

English & Cooking

Una settimana di inglese, cucina e degustazione

Per ragazzi/e della 4a e 5a elementare e prima media

Ambito tematico

Tempo libero, feste, giochi

Descrizione

In questo campo estivo i bambini diventano dei piccoli chef di cucina. Sotto l'attenta guida di un insegnante di lingua preparano dei gustosi piatti utilizzando diversi ingredienti e seguendo varie ricette. Dalla spesa fino alla preparazione delle pietanze i bambini potranno ampliare le loro conoscenze dell'inglese. A fine mattinata insieme gusteranno quanto preparato e riordineranno la cucina.

Lingua d'offerta

Inglese



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
05.08.2024

Termine
09.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
08:30

alle
12:30

Durata
1200 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Kinder

Docenti
Daniela Rinaldi

Costo del corso
129 €

Termine per l'iscrizione
05.08.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

English & Cooking

Una settimana di inglese, cucina e degustazione

Per bambini/e dai 8 ai 10 anni

Ambito tematico
Tempo libero, feste, giochi

Descrizione

In questo campo estivo i bambini diventano dei piccoli chef di cucina. Sotto l'attenta guida di un insegnante di lingua preparano dei gustosi piatti utilizzando diversi ingredienti e seguendo varie ricette. Dalla spesa fino alla preparazione delle pietanze i



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

bambini potranno ampliare le loro conoscenze dell'inglese. A fine mattinata insieme gusteranno quanto preparato e riordineranno la cucina.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inglese

Inizio

29.07.2024

Termine

02.08.2024

Numero giornate corso

5

dalle

08:30

alle

12:30

Durata

1200 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Kinder

Docenti

Daniela Rinaldi

Costo del corso

129 €

Termine per l'iscrizione

29.07.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

English & Cooking

Una settimana di inglese, cucina e degustazione

Per bambini dai 9 ai 12 anni

Ambito tematico

Tempo libero, feste, giochi

Descrizione

In questo campo estivo i bambini diventano dei piccoli chef di cucina. Sotto l'attenta guida di un insegnante di lingua preparano dei gustosi piatti utilizzando diversi ingredienti e seguendo varie ricette. Dalla spesa fino alla preparazione delle pietanze i bambini potranno ampliare le loro conoscenze dell'inglese. A fine mattinata insieme gusteranno quanto preparato e riordineranno la cucina.

Lingua d'offerta

Inglese

Inizio

22.07.2024

dalle

08:30

Termine

26.07.2024

alle

12:30

Numero giornate corso

5

Durata

1200 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Kinder

Docenti

Daniela Rinaldi

Costo del corso

129 €

Termine per l'iscrizione

22.07.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

English for holidays A1.1 -- Intensive Course

Inglese per viaggiare per principianti - corso intensivo

Ambito tematico
Inglese

Descrizione

In questo corso l'attenzione è posta sulla presentazione e l'apprendimento dei modi di dire comuni, propri della lingua inglese e di alcune nozioni base della cultura. L'obiettivo è facilitare la comunicazione in situazioni tipiche quotidiane e nei viaggi. Non è previsto un approfondimento della grammatica.

Lingua d'offerta
Inglese

Inizio
09.07.2024

Termine
25.07.2024

Numero giornate corso
9

dalle
18:00

alle
19:30

Durata
810 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Daniela Rinaldi

Costo del corso
102 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
10.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Lights, Camera, Action! - Film-Making in Inglese

Per alunni/e della scuola media

Ambito tematico
Tempo libero, feste, giochi

Descrizione

Students will learn the basics of filmmaking by creating a story, costumes and props, as well as acting and editing. More importantly, they'll learn the art of communication and collaboration as they work together to produce their own short film within five days.

Gli studenti impareranno le basi del cinema creando una storia, costumi e oggetti di scena, oltre a come si recita e si opera il montaggio. Ma soprattutto impareranno l'arte della comunicazione e della collaborazione lavorando insieme per produrre il proprio cortometraggio in cinque giorni.

Lingua del corso: Inglese

Attenzione i ragazzi verranno filmati

Lingua d'offerta
Inglese

Inizio
24.06.2024

Termine
28.06.2024

Numero giornate corso
5

dalle
09:00

alle
12:30

Durata
1050 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Jugendliche

Docenti

Brian Terence Guihan

Costo del corso

109 €

Termine per l'iscrizione

24.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Fun with English

Per ragazzi/e della 1a e 2a media

Ambito tematico

Tempo libero, feste, giochi

Descrizione

Fun with English è un corso interattivo per ragazzi/e della 1a e 2a media che offre un modo divertente e piacevole per mettere alla prova le loro conoscenze d'inglese. Nel focus sono le quattro abilità: ascoltare, leggere, scrivere e parlare. Attraverso una varietà di attività e tramite le nostre lezioni umoristiche, coinvolgenti e rilassanti con musica, giochi e cinema i/le ragazzi/e impareranno l'inglese facilmente e naturalmente.

Lingua del corso: inglese

Lingua d'offerta

Inglese



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
17.06.2024

Termine
21.06.2024

Numero giornate corso
5

dalle
09:00

alle
12:30

Durata
1050 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Kinder

Docenti
Brian Terence Guihan

Costo del corso
109 €

Termine per l'iscrizione
17.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. 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.

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

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

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Docenti

Claudia Gilli

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

25.09.2024



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/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschiner-wasserfall-5684/>

Persona da contattare
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Personal Coaching Die innere Ruhe finden

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

Lingua d'offerta
Inglese, Tedesco

Inizio
02.05.2024

Termine
24.10.2024

Numero giornate corso
26

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
90 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Martin Kiem

Costo del corso
80 € Coaching 60 Minuten

Termine per l'iscrizione
24.10.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partines con Rablá
e Tel

Pagina del corso
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Persona da contattare
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinser Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Lingua d'offerta
Inglese, Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
02.05.2024

Termine
24.10.2024

Numero giornate corso
26

dalle
08:45

alle
13:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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

Docenti

Martin Kiem

Claudia Gilli

Costo del corso

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Termine per l'iscrizione

24.10.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá
e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Von der Blüte bis zur Ernte - Partschinser Apfelführung Die saftigste Seite Südtirols

Ambito tematico
Agricoltura



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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 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



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 Partschinzer 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

Italiano, Inglese, Tedesco

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

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

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/gesund-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



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it