



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

Italiano, Tedesco, Inglese

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.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 Partschins 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

Berge verbinden: Vahrner See – Neustift - Törggelen

Wanderung von Vahrn zum Vahrner See und nach Neustift

Ambito tematico

Mondo e società contemporanea, Pace, Mondo solidale

Descrizione

Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.

Treffpunkt: Zugbahnhof Bozen um 9:15 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Brixen um 9:32 Uhr), Bahnhof Brixen um 10:00 Uhr (Abfahrt mit dem Bus 310 nach Vahrn um 10:10 Uhr)

Mitbringen: Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket

Infos: Der Wanderweg ist auch für Kinder geeignet, aber nicht für Kinderwagen.

Wegbeschreibung: Wir spazieren von Vahrn über den Kastanienweg (Keschnweg) zum Vahrner See. Dort machen wir einen kleinen Aufenthalt und essen unsere Mittagsjause. Der Rückweg verläuft durch das Riggertal nach Neustift und dann nach Brixen. Auf dem Weg werden wir einkehren und Kastanien essen.

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
13.10.2024

Termine
13.10.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
480 minuti

Descrizione durata

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Neustift“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)

Luogo

Destinatari

Docenti

Referenten verschiedene

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

13.10.2024

Agenzia/Ente

14.3. Ufficio Educazione permanente

Pagina del corso

https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-deutschsprachige-weiterbildung.asp?evts_action=4&evts_article_id=172777

Persona da contattare

Tel.
Email

Bagno di suoni rilassante di luna piena Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente. In questo bagno di suoni invitiamo anche l'energia della luna piena per un'esperienza ancora più profonda di benessere.

Richiesta la prenotazione.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

14.11.2024

Termine

14.11.2024

Numero giornate corso

1

dalle

20:00

alle

21:15

Durata

75 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Atelier Rapunzel

Destinatari

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

24 €

Termine per l'iscrizione

14.11.2024

Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel.

Email info@anklang.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Heutzutage. Zwölf Geschichten - Filmabend mit Diskussion

Neue Minderheiten erweitern in Südtirol die Grenzen eines historisch dreisprachigen Landes.

Ambito tematico

Politica, educazione civica

Descrizione

Südtirol ist seit langer Zeit von der Anwesenheit verschiedener sprachlicher und kultureller Minderheiten gekennzeichnet; manchmal treffen sie sich, manchmal leben sie allerdings nebeneinander ohne sich wirklich zu begegnen. Südtirol ist aber auch seit jeher ein Durchzugsland und damit durch die Anwesenheit Fremder geprägt.

Heute ist dieses Land, wie übrigens ein Gutteil Europas, aber auch Schauplatz unaufhaltsamer sozialer und demografischer Veränderungen und einer neuen multiethnischen Vielfalt, die sich mit der starren Aufteilung Deutsche/Italiener auseinandersetzen muss. Diese neue Präsenz prägt immer mehr das Erscheinungsbild der Städte und zumindest teilweise auch der Dörfer.

Wie leben die 'einheimischen' Südtiroler*innen diese neue Realität, was denken die 'neuen'? Die Veränderung passiert vor unseren Augen, ist eigentlich schon geschehen: Werden wir von diesem unaufhaltbaren Prozess überrollt oder können und wollen wir ihn gemeinsam gestalten?

In dieser Reihe von Veranstaltungen schauen wir uns den Film „Heutzutage. Zwölf Geschichten“ an und suchen dann ausgehend von Fragen nach möglichen Antworten. Wir gehen dabei von der Annahme aus, dass niemand die Antworten auf die vielen Fragen hat, die diese neue Realität aufwirft. Deshalb wollen wir vor allem zuhören und verstehen, was der jeweils 'Fremde' und der 'Andersdenkende' im offenen Austausch sagt und denkt.

Der Film 'Heutzutage. Zwölf Geschichten' ist eine Reise von Brenner nach Rovereto, in dem anhand persönlicher Geschichten Beispiele des Zusammenlebens und der Integration sowie verschiedene Sichtweisen auf die Realität aufgezeigt werden. 12 Protagonisten unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Bildung, Nationalität und Kultur erzählen von sich, ihrem Identitätsgefühl und ihrer Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Unter ihnen zwei Jugendliche nordafrikanischer Herkunft aus Rovereto, eine pakistanische Mutter, die als Freiwillige gegen die Einsamkeit und die Ausgrenzung der anderen Frauen kämpft. Der Bürgermeister von Franzensfeste, 30 % Ausländer, 27 unterschiedliche Nationalitäten, der die Gemeinschaft zusammenzuhalten versucht. Zwei ältere Südtiroler Künstler, Zeugen der Jahre des ethnischen Konflikts.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
05.06.2024

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
1

dalle
20:45

alle
22:45

Durata
120 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brennerstr.

Destinatari

Docenti
Referenten verschiedene

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
14.3. Ufficio Educazione permanente

Pagina del corso
<https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-projekte.asp>

Persona da contattare

Tel.
Email

Bagno di suoni rilassante Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione
Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente e sentire un profondo benessere.

Richiesta la prenotazione.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco

Inizio
09.12.2024

Termine
09.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
20:00

alle
21:15

Durata
75 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Atelier Rapunzel

Destinatari

Docenti
Anna Matteazzi

Costo del corso
24 €

Termine per l'iscrizione
09.12.2024

Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso
<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschiner 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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Das besondere Mikroklima am Partschinzer 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 Partschinzer 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

Inglese, Tedesco, 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

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

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

30.10.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partschins con Rablá
e Tel

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

Persona da contattare
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email 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 Partschins 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 Partschins 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, Inglese, Italiano



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

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

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

35esima Fiera Edilizia Abitativa

Ambito tematico
Edilizia



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

visitatori troveranno una vasta offerta di servizi che spaziano dalla consulenza in materia di agevolazioni per l'edilizia e le modalità di finanziamento, fino all'assistenza nell'elaborazione di un piano di finanziamento personalizzato. Presso i vari stand saranno fornite informazioni e consulenza su risparmio casa, certificazione energetica, ecc.

La fiera informativa sull'edilizia abitativa offre inoltre un'ampia panoramica sulle più moderne tecniche di risparmio energetico, su sistemi di ventilazione, materiali di costruzione e isolamento. Presso i singoli stand saranno a disposizione esperti del settore che risponderanno alle domande dei visitatori. Il programma prevede infine una serie di interventi specializzati sulle varie questioni legate all'edilizia abitativa.

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

Inizio
19.10.2024

Termine
20.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
18:00

Durata
540 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Casa della Cultura
Via Sciliar 1

Destinatari

tutti gli interessati

Docenti

Christine Romen

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Pagina del corso

https://www.afb.bz/afb_de/content/wohnbaumesse/

Persona da contattare

Heidi Rabensteiner
Tel. 0471-254199
Email info@afb.bz



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Berge verbinden - Auf dem Milchsteig zur Fane Alm

Wanderung mit Infos zur Südtiroler Milchwirtschaft führt zur Fane Alm, dem schönsten Almendorf Südtirols.

Ambito tematico

Mondo e società contemporanea, Pace, Mondo solidale

Descrizione

Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.

Treffpunkt: Zugbahnhof Bozen um 8:45 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Franzensfeste um 9:02 Uhr), Bahnhof Franzensfeste um 9:45 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Mühlbach um 9:51 Uhr, Zugbahnhof Mühlbach um 10:00 Uhr)

Mitbringen: Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket

Infos: Der Wanderweg ist auch für Kinder geeignet, aber nicht für Kinderwagen

Wegbeschreibung: Wir fahren mit dem Zug und Bus bis nach Vals. Von dort wandern wir dann auf dem „Milchsteig“ zum Almendorf Fane. An diesem schönen Ort essen wir unsere Mittagsjause.

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Fane Alm“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

09.06.2024

Termine

09.06.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

480 minuti

Descrizione durata

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Fane Alm“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)

Luogo

Destinatari



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Referenten verschiedene

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

09.06.2024

Agenzia/Ente

14.3. Ufficio Educazione permanente

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Bagno di suoni rilassante di luna piena Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

Immerso da suoni curativi di campane tibetane, handpan, gong, campane di cristallo e altri strumenti terapeutici puoi rilassarti profondamente. In questo bagno di suoni invitiamo anche l'energia della luna piena per un'esperienza ancora più profonda di benessere.

Richiesta la prenotazione.

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

Inizio

17.10.2024

Termine

17.10.2024

Numero giornate corso

1

dalle

20:00

alle

21:15

Durata

75 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Luogo
Atelier Rapunzel

Destinatari

Docenti
Anna Matteazzi

Costo del corso
24 €

Termine per l'iscrizione
17.10.2024

Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso
<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it