



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Happy Family Yoga

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Unser Alltag ist von Reizen überflutet und von Hektik geprägt. Es bleibt wenig Zeit für uns selbst und für unsere Kinder. Kontinuierliche Auszeiten sind notwendig. Beim Familienyoga üben wir mit den Kindern gemeinsam. Bei Partnerübungen können Kinder und Erwachsene sich gegenseitig spüren, Halt geben und gemeinsam Spaß haben.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

05.10.2024

### Termine

06.10.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

16:00

### alle

16:00

### Durata

599 minuti

### Descrizione durata

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von

### Docenti

Adelheid Plattner

Michaela Moser

### Costo del corso

114 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Groove & Qi Gong Golden Age

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Dieser Workshop bietet eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist auf spielerische und kreative Weise zu aktivieren. Groove ist eine Tanzform, die nicht nur Spaß macht, sondern auch den gesamten Körper aktiviert und die Koordination sowie das Gleichgewicht verbessert. Es ist eine wertvolle Freizeitbeschäftigung für ältere Erwachsene, die zudem gut für die Faszien, die Psyche und das soziale Miteinander ist.

Die Qi Gong-Übungen hingegen sind eine harmonische Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken können. Sie können die Selbstwahrnehmung verbessern, Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit fördern.

Einen besonderen vielfältigen Tag voller Groove und Qi Gong, zwischen Rhythmus und sanfte Bewegungen, zwischen einfachen Tanzschritten und Atemübungen, kurze theoretische Momente und viel Zeit den eigenen Körper zu spüren und zu genießen.

### Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
01.10.2024

Termine  
01.10.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
390 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari  
Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Ruth Rieder

Manuela Gottardo

Costo del corso  
130 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Denk dich fit, Schritt für Schritt: aktivierendes Hirnjogging, das Spaß macht

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Was hat ein ABC-Spiel mit Bewegung zu tun? Miteinander kombiniert trainiert es nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Die Durchblutung wird gesteigert, der Stoffwechsel aktiviert, Anspannungen gelöst und die Denkleitung verbessert. Unterhaltsame Übungen verbessern verschiedene mentale Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung oder Denkflexibilität und letztendlich unsere Lebensfreude.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
07.09.2024

Termine  
07.09.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:30

alle  
17:00

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

Berufstätige und nicht Berufstätige und für alle, die geistig rege und jung

## Docenti

Agnes Boos

Hildegard Kreiter

## Costo del corso

130 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Mit Feldenkrais und Kräutersegen lässt es sich entspannt bewegen

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Diese zwei naturheilkundlich erprobten Ansätze eignen sich bestens, um unsere geistige und körperliche Mobilität zu steigern und die lustvoll betonte Bewegung in unserem Alltag zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

## Lingua d'offerta

Tedesco



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

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

Inizio  
28.09.2024

Termine  
29.09.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
16:00

alle  
16:00

Durata  
599 minuti

Descrizione durata  
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari  
Interessierte

Docenti  
Katja Trojer

Hildegard Kreiter

Costo del corso  
160 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Kälte erleben

Ambito tematico  
Salute e stili di vita



## Corsi & Percorsi

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

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

### Descrizione

Bei diesem praxisbezogenen Workshop lernen wir die Kälte aus einer neuen Perspektive kennen. Wir nutzen Kälte, um unsere Gesundheit zu fördern, das Immunsystem und unsere mentale Kraft zu stärken. Kälte gibt es nicht nur beim bekannten Eisbad, es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten. Auch in unserem Alltag kommen wir immer wieder mit Kälte in Berührung. Aber was macht sie mit uns? Und wie können wir sie positiv für uns nutzen? Alle, die entspannt kaltes Wasser genießen möchten, sind bei diesem Workshop genau richtig. Erleben Sie das überwältigende Gefühl nach einem Eisbad. (Hinweis: Die Teilnahme am abschließenden Eisbad ist kein Muss und absolut freiwillig.)

### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

06.12.2024

#### Termine

07.12.2024

#### Numero giornate corso

2

#### dalle

15:00

#### alle

15:00

#### Durata

599 minuti

### Descrizione durata

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Interessierte

### Docenti

Patrik Holzknecht

### Costo del corso

120 € Kursbeitrag pro Person

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 3)

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Der Lehrgang wird in vier Teilen in deutscher Sprache durchgeführt:

Teil 1: Grundkurs: vermittelt die Grundlagen des RZF in Theorie und Praxis: Lage der Zonen, Dosierungen, Techniken, Behandlungsaufbau, Reaktionen, Akutbehandlungen.

Teil 2: Aufbaukurs: führt in die funktionellen Zusammenhänge des Menschen ein, beschäftigt sich mit den Zusammenhängen von Gesicht mit Organen, Systemen, Beckenbändern und Narbenbehandlung.

Teil 3: Hinführung in die Behandlung des Lymphsystems mit RZF, Meridiane am Fuß und an den Zähnen.

Teil 4: Prüfungsvorbereitungskurs mit Prüfung

Information und Anmeldung: Maria Kaserer,  
Tel. +39 339 1375242, info@kaserer maria.com

### Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
16.09.2024

Termine  
19.09.2024

Numero giornate corso  
3

dalle  
09:00

alle  
16:00

Durata  
0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Naturheiler:innen, Entbindungshelfer/Heb

### Docenti

Maria Kaserer

### Costo del corso





Corsi & Percorsi

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

Termine per l'iscrizione

-

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

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Grundlagenseminar Stillen

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, das Wissen rund um Stillen und Laktation zu erweitern und zu vertiefen. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen gibt es vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedene Stillprobleme, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Ziel ist es, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Kooperation mit: VSL und EISL

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

16.10.2024

Termine

17.10.2024

Numero giornate corso

2

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

780 minuti

Descrizione durata

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

Docenti

Sabine Brunner

Evelyn Mayr

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Die Fünf Tibeter®

Power für die Lebensdauer

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
06.09.2024

Termine  
07.09.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
15:00

alle  
15:00

Durata  
600 minuti

### Descrizione durata

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Interessierte

### Docenti

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

### Costo del corso

95 € Kursbeitrag pro Person

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.  
Email

## Ausbildungslehrgang zum/r Übungsleiter/in "Bewegung bis ins

### 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

In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, um selbständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. Der Lehrgang erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes und umfasst Theorie und Praxis zu folgenden Themen: Bewegung und Gymnastik, Übungen mit und ohne Geräte, Anatomie, Didaktik, Erste Hilfe.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

10.04.2024

### Termine

22.03.2025

### Numero giornate corso

13

### dalle

08:15

### alle

17:15

### Durata

6180 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

## Destinatari

## Docenti

Gisela Leerkamp

Christian Wenter

Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

## Costo del corso

1400 € Einzelteilnahme

## Termine per l'iscrizione

10.04.2024

## Agenzia/Ente

KVV Bildung Bozen

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Riflessoterapia al piede - scuola Marquardt REFRESHER

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Il percorso si svolge in quattro parti:

- 1° parte: Spiegazioni del concetto di base della riflessoterapia in teoria e in pratica: le zone sul piede, dosaggio, tecniche, costruzione del trattamento, reazioni, come si lavora in fase acuta, stilare un primo referto
- 2° parte: Correlazioni funzionali dell'uomo, correlazioni tra viso e organi, legamenti del bacino, cicatrici
- 3° parte: Sistema linfatico, meridiani, denti
- 4° parte: Due giorni di preparazione e terzo giorno d'esame

Quota d'iscrizione: a richiesta

Informazioni e iscrizione: Maria Kaserer

Tel. +39 339 1375242, info@kaserer maria.com

### Lingua d'offerta

Italiano

### Inizio

30.09.2024

### Termine

01.10.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

869 minuti

### Descrizione durata

1. giorno, ore 09:00 - 12:30 e 14:00 - 18:00
2. giorno, ore 08:30 - 12:30 e 14:00 - 17:00

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Medici, fisioterapisti, naturopati, osteopati, ostetriche, infermieri, ergo

### Docenti

Maria Kaserer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Henrike Fischer

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Wenn's stad werd – Winterkräuter vom Feinsten

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Wer sich mit den Rhythmen der Jahreszeiten verbindet und ihre ganz besonderen „Heilangebote“ für seine Gesundheit zu nutzen weiß, ist weise und für die Herausforderungen des Alltags bestens gewappnet. Der Advent ist hierfür wie geschaffen und bietet sich an, Tannenduft-Kekse mit einem anregenden Beeren-Kräutertee zu genießen und inspirierende Ideen zum Verschenken zu verwirklichen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

30.11.2024

Termine

30.11.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

16:30

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7



## Corsi & Percorsi

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

## Destinatari

Interessierte

## Docenti

Hildegard Kreiter

## Costo del corso

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

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

# Wohlfühltag für Senior:innen

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Alltag raus, Erlebnis rein. Wir erleben den Wald, machen einfache Gymnastik-Übungen, um gut in den Tag zu starten, basteln, erzählen und singen gemeinsam. Mit einfachen Übungen bringen wir unser Gedächtnis in Schwung, genießen die Gemeinschaft und machen alles, was uns guttut und entspannt.

## Lingua d'offerta

Tedesco

## Inizio

11.11.2024

## dalle

10:00

## Termine

13.11.2024

## alle

17:00

## Numero giornate corso

3

## Durata

1380 minuti

## Descrizione durata

Montag, 10:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr



## Corsi & Percorsi

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

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

Generation 65+

## Docenti

Esther Schroffenegger

Evi Schroffenegger

## Costo del corso

200 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Beweglich werden, sein und bleiben mit Feldenkrais

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir uns älter und unbeweglicher fühlen, als wir sind. Wie sich das ändern lässt und Menschen wieder beweglicher und dynamischer werden, entdecken wir bei diesen Gesundheitstagen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir, beweglicher zu werden, zu sein und zu bleiben. Wir verlernen alte Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die uns hindern, uns jünger und kraftvoller zu fühlen. Wir lernen neue Bewegungsmöglichkeiten, die es uns ermöglichen, beweglicher zu agieren. Die wunderbare Landschaft bietet sich an, die neuen Möglichkeiten in Form von Wanderungen und Spaziergängen auszuprobieren.





Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
14.10.2024

Termine  
17.10.2024

Numero giornate corso  
4

dalle  
10:00

alle  
15:00

Durata  
1710 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

Docenti

Doris Eveline Luschmann

Michael Georg Luschmann

Costo del corso

210 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Ayurvedisches Heilfasten

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

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

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

## Descrizione

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den Mitmenschen und der Natur. Beim ayurvedischen Heilfasten steht die sanfte Reinigung von Körper, Geist und Seele im Vordergrund. Der Reinigungsprozess wird durch Fastennahrung unterstützt, die aus Getreidebrei, gekochtem Obst und Gemüse, aus Säften und Tees besteht. Stoffwechsel-anregende Gewürze und Heilkräuter sowie spezielle Öle für Selbstmassage verstärken den Heilungsvorgang. Die Ausrichtung orientiert sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre. Die gemeinsame Woche setzt sich aus kontemplativem Sitzen, Morgenwanderungen in der Natur, bewussten und ganzheitlich belebenden Körperwahrnehmungen, aus Vorträgen, Musik und Gesprächsrunden zusammen. Es gibt viel Zeit zum Ruhen, zum In-sich-Ruhen. Die gemeinsamen Mahlzeiten genießen wir in bewusstem Schweigen.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

17.11.2024

### Termine

23.11.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

16:00

### alle

09:00

### Durata

2745 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

Interessierte

## Docenti

Edeltraud Kaserer

## Costo del corso

603 € Kursbeitrag pro Person (inkl. Fastenverpflegung im DZ)

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Vinyasa Power Yoga im Freien

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereint es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

25.06.2024

### Termine

18.07.2024

### Numero giornate corso

8

### dalle

18:30

### alle

19:30

### Durata

480 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Wolfsgruben 22

### Destinatari

### Docenti

Evi Pichler Rödel

### Costo del corso

94 €

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
14.09.2024

Termine  
15.09.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
885 minuti

Descrizione durata  
Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari  
Interessierte



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

Docenti  
Ingrid Mair

Mario Knappe

Costo del corso  
95 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Feldenkrais und Tanzen

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

In questi giorni ci muoviamo in seduti, stando, danzando e sdraiati. Miglioriamo la nostra postura, riduciamo con gli esercizi le tensioni, impariamo e pratichiamo danze circolari, danze di coppia, danze popolari, standard e latino-americane.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
01.12.2024

Termine  
04.12.2024

Numero giornate corso  
4

dalle  
16:00

alle  
15:00

Durata  
1500 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

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



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

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

## Destinatari

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

## Docenti

Zita Stefania Götsch

Walter Egger

Brigitte Vorhauser

## Costo del corso

210 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Der Weg zur inneren Stärke

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Diese beiden Tage nutzen wir, um unsere Einzigartigkeit zu entdecken und zum Strahlen zu bringen. Wir wünschen uns mehr Wohlbefinden im Alltag, um Herausforderungen und Krisen mit innerer Stärke zu meistern. In mehreren Workshops lernen wir verschiedene Ansätze dazu kennen und lassen uns auf das Neuromentaltraining ein. Entspannungs- und Bewegungsmethoden runden das Programm ab und machen das Wochenende abwechslungsreich.

## Lingua d'offerta

Tedesco



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

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

Inizio  
25.01.2025

Termine  
26.01.2025

Numero giornate corso  
2

dalle  
10:00

alle  
16:00

Durata  
824 minuti

Descrizione durata  
Samstag: 10:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari  
Interessierte

Docenti  
Manuela Gottardo

Patrik Holzknecht

Ruth Rieder

Lisa Kalser

Doris Ebner

Costo del corso  
160 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Balance für Körper, Geist und Seele

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unseren Körper und kommen dabei mit den einzelnen Organen in Kontakt. Wir wenden verschiedene Methoden an, um den Körper zu entspannen und Energie zu gewinnen. Die Organe unseres Körpers werden durch Akupressur, Farbbalance, Blütenessenzen und Meridianarbeit gestärkt.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

15.11.2024

### Termine

16.11.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

15:00

### alle

15:00

### Durata

599 minuti

### Descrizione durata

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Interessierte

### Docenti

Lorenzo Rumerio

### Costo del corso

120 € Kursbeitrag pro Person

### Termine per l'iscrizione

-





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Pasta und pane

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Im Workshop verraten wir die Basics für Pane und Pasta. Mit einfachen Zutaten begeben wir uns auf eine Reise durch Italien und in alte Traditionen. Pasta machen ist in Italien etwas ganz besonders und passiert zu Hause auf dem Küchentisch. Dieses Ritual stellt eine starke Bindung zwischen den Generationen her. Grundlegende kulinarische Kenntnisse werden so mündlich immer weiter überliefert. Auf diese Art und Weise lernen wir den Unterschied zwischen verschiedenen Hartweizen- und Eiernudeln kennen. Es ist schön, den Morgen mit einem frischen guten Brot zu starten, oder zu erfahren, wie einfach es ist, die Pasta mit ein paar Tricks in die gewünschte Form zu bringen und die passende Sauce dazu zu kochen. Nicht jede Sauce taugt für jede Nudel. Gemeinsam starten wir ein kulinarisches Abenteuer, das sich jederzeit in den eigenen vier Wänden neu erleben und wiederholen lässt.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
22.11.2024

Termine  
24.11.2024

Numero giornate corso  
3

dalle  
16:00

alle  
15:00

Durata  
1035 minuti

Descrizione durata  
Freitag: 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Am Sonntag schließen wir mit dem gemeinsamen Mittagessen ab.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7



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

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

## Destinatari

Interessierte

## Docenti

Alessandra Dorigato

Laura Haipf

## Costo del corso

200 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Qi Gong – Der fünf Elemente Glückskreislauf

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Alles Lebendige hat Energie. Diese Lebensenergie (Qi) wird beim Qi Gong durch gezielte, langsame Bewegungen erlebt, vermehrt, gestärkt und zum Fließen gebracht. Das Fünf Elemente Qi Gong hat einen engen Bezug zur Fünf Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Fünf Elemente Qi Gong kann hervorragend eingesetzt werden, um die einzelnen Elemente in Balance zu bringen und so die Gesundheit zu stärken. Es kann ebenfalls den Bezug zum Jahreskreislauf der Natur stärken. Die Übungen dieser ausdrucksstarken Qi Gong-Form sind gleichermaßen sanft und geschmeidig als auch kraftvoll. In Zusammenspiel mit der Qi Gong-Atmung und wundervollen Visualisierungen haben die Übungen einen sehr meditativen Charakter.

Am diesen beiden Tagen tauchen wir in die Welt des Qi Gong ein, spüren unser Qi, wecken unsere Lebenskraft und probieren verschiedene Qi Gong-Abläufe aus.

## 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  
28.09.2024

Termine  
29.09.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
16:00

alle  
16:00

Durata  
599 minuti

Descrizione durata  
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari  
Interessierte

Docenti  
Manuela Gottardo

Costo del corso  
120 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso  
-

## Persona da contattare

Tel.  
Email

## Heilsamer Herbst

Ambito tematico  
Salute e stili di vita



## Corsi & Percorsi

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

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

### Descrizione

So bunt wie der Herbst selbst, ist auch das Angebot, das sich an alle naturbegeisterten Menschen richtet. Meditative Übungen draußen in der Natur sind genauso dabei wie die Zubereitung einer „Hollermulla“, einer Sanddorn-Gesichtscreme oder eines fruchtigen Quittenchutneys. Eine Vielfalt, die jedem Geschmack gerecht werden dürfte!

### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

28.09.2024

#### Termine

28.09.2024

#### Numero giornate corso

1

#### dalle

09:00

#### alle

16:30

#### Durata

360 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Interessierte

### Docenti

Hildegard Kreiter

### Costo del corso

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Entspann dich

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Anspannung braucht Ausgleich. Wer sich Zeit für einen Ausgleich im Alltag nimmt, meistert die täglichen Herausforderungen besser. Eine Entspannungspause aktiviert deine Vitalkräfte und tankt den Akku auf. Dein Tagesablauf ist nicht mehr von Alltagshektik und Berufsstress bestimmt, sondern du gestaltest ihn selbst - und das ganz entspannt. In diesem Seminar bekommen wir Impulse und probieren verschiedene Entspannungsmöglichkeiten aus, die einen beruhigenden Einfluss auf unseren Körper haben und für einen klaren Geist sorgen: Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Klangreisen und Atemtechniken.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

16.11.2024

### Termine

17.11.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

16:00

### alle

16:00

### Durata

599 minuti

### Descrizione durata

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Interessierte

### Docenti

Manuela Gottardo

### Costo del corso

120 € Kursbeitrag pro Person

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Gesund durch Berühren - Touch for Health

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Touch for Health (TFH) ist eine der wichtigsten Grundlagen der Kinesiologie. Das System ist für Laien und Laiinnen und Therapeut:innen gleichermaßen geeignet. Eltern können ihre Kinder bei hoher Belastung im Schulalltag und beim Sport mit TFH unterstützen. Mit einer TFH-Balance werden Blockaden im Energiesystem des Körpers festgestellt und aufgelöst. Das Immunsystem wird gestärkt und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. So können Krankheiten vorgebeugt und Energieblockaden frühzeitig aufgelöst werden.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
05.10.2024

Termine  
06.10.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
16:00

alle  
16:00

Durata  
599 minuti

### Descrizione durata

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Väter/Mütter, Therapeut:innen, Sportler:innen, Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Lorenzo Rumerio

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

120 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico

Outdoor

Descrizione

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

29.07.2024

Termine

26.08.2024

Numero giornate corso

5

dalle

19:00

alle

20:15

Durata

375 minuti

Descrizione durata

-

Luogo



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

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

Destinatari

Docenti

Dorothea Kelderer

Costo del corso

67 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

Lingua d'offerta

Tedesco





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

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

Inizio  
01.06.2024

Termine  
02.06.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
885 minuti

Descrizione durata  
Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari  
Interessierte

Docenti  
Mario Knappe

Ingrid Mair

Costo del corso  
95 € Kursbeitrag pro Person

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Grundlagenseminar Stillen

Ambito tematico  
Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

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

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

## Descrizione

In diesem Seminar kann das Wissen rund um Stillen und Laktation erweitert und vertieft werden. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedenste Stillprobleme vermittelt, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Es geht darum, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF-Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Teil 1: Di. 19.09.23, 09:00 Uhr – Mi. 20.09.23, 17:00 Uhr

Teil 2: Di. 24.10.23, 09:00 Uhr – Mi. 25.10.23, 17:00 Uhr

Kooperation mit: VSL und EISL

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

25.09.2024

### Termine

26.09.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

837 minuti

## Descrizione durata

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

## Docenti

Sabine Brunner

Evelyn Mayr

## Costo del corso

540 € für Nichtmitglieder

## Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Tanz- und Wandertage im Haus der Familie

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Tanzen stellt eine Kombination zwischen Bewegungstraining, Gedächtnistraining und Geselligkeit dar. Dabei werden sowohl Herz als auch Kreislauf trainiert und die Konzentration, Reaktion und Koordination positiv beeinflusst. In diesen Tagen erwarten Sie verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der frühlingshaften Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

06.06.2024

### Termine

09.06.2024

### Numero giornate corso

4

### dalle

16:00

### alle

15:00

### Durata

1530 minuti

### Descrizione durata

Donnerstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Freitag, 09:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

### Destinatari

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

## Docenti

Erika Morandell

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Costo del corso

125 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

## Lingua d'offerta

Tedesco

## Inizio

23.11.2024

## Termine

24.11.2024

## Numero giornate corso

2

## dalle

09:00

## alle

17:00

## Durata

885 minuti

## Descrizione durata

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr



## Corsi & Percorsi

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

(Die Zeiten können variieren.)

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

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

Interessierte

## Docenti

Ingrid Mair

Mario Knappe

## Costo del corso

160 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Ladiespower

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Junge Frau sein und werden ist nicht so einfach. Lerne dich und deinen Körper an diesem Wochenende besser kennen und verstehen. Erfahre hilfreiche Tipps gegen Regelschmerzen, bei Stimmungsschwankungen, PMS und Intimhygiene. Wir erforschen gemeinsam Fragen rund um Verhütung, Sexualität und Beziehung: Was fühlt sich für mich gut und richtig an? Wer bin ich? Wie zeige ich mich und wie wirke ich nach außen? Was stärkt mich, um zu der selbstbewussten jungen Frau zu werden, die ich gerne sein möchte? Mit Spaß, Gemeinschaft und Gemütlichkeit verbringen wir diese Stunden unter Frauen.

## Lingua d'offerta

Tedesco



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

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

Inizio  
09.11.2024

Termine  
10.11.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
10:00

alle  
16:00

Durata  
824 minuti

Descrizione durata  
Samstag, 10:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

Mädchen und junge Frauen von 14 bis 17 Jahren

## Docenti

Simone Lechner

Maria Reiterer

## Costo del corso

59 € Kursbeitrag pro Person

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.  
Email