



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Total Body con Sara

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Programma di esercizi eseguiti in gruppo e a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.

Lingua d'offerta

Inizio

18.06.2024

Termine

12.09.2024

Numero giornate corso

12

dalle

17:00

alle

18:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani

Docenti

Sara D'Amato

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates posturale con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
08.04.2024

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
16

dalle
17:30

alle
18:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Giovani, Adulti

Docenti
Zanettini Gisella



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Docenti
GRAZIA MARALDI

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
03.05.2024

Termine
31.05.2024

Numero giornate corso
5

dalle
17:30

alle
18:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani

Docenti

GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Giovani, Adulti

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inizio
09.01.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
18:00

alle
19:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio

08.04.2024

Termine

05.06.2024

Numero giornate corso

16

dalle

19:00

alle

20:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani

Docenti

Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
04.06.2024

Numero giornate corso
9

dalle
09:00

alle
10:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Terza età

Docenti
Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Mix tonic con Jasmine

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Migliora e tonifica gambe, addominali e glutei. Vince la cellulite e aumenta la resistenza aerobica.

Lingua d'offerta

Inizio
18.04.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
10

dalle
17:30

alle
18:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti

Docenti
Prandini Jasmine

Costo del corso



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

-

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Make-Up Artist - corso professionalizzante

Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Bellezza, fascino, stile... Da sempre il make-up valorizza l'estetica del viso, esaltandone i pregi e le peculiarità e, nel contempo, mascherandone le eventuali imperfezioni.

In un mondo fortemente orientato all'immagine e al linguaggio visivo, il make-up, oltre ad esserne parte integrante, rappresenta anche un'interessante e dinamica opportunità di sbocco professionale.

Modalità

Il corso make up artist prevede un totale di 90 ore, suddivise in lezioni teorico-pratiche tenute a cadenza settimanale il lunedì presso la sala formazione di via Orazio 39 a Bolzano. Al termine del corso, dopo l'esame conclusivo, comprendente una prova scritta ed una sessione pratica di make up su modella, verrà rilasciato un attestato di competenza con valutazione del docente.

Tetto di frequenza minimo obbligatorio pari all'80%. L'iniziativa è realizzata in collaborazione con RVB LAB Make Up by Diego Dalla Palma Milano.

Programma

Elementi di cosmetologia, i prodotti professionali e il loro utilizzo, la teoria del colore e la diagnosi cromatica, lo studio della simmetria del viso

l'esame dei volumi, la geometria dell'arcata sopraccigliare, analisi di immagini nella moda, nel cinema e nella vita quotidiana, volto, occhi e labbra: analisi delle caratteristiche morfologiche e loro correzione, l'utilizzo del chiaroscuro e l'applicazione del fard, illusione ottica e correzioni, il trucco di base, il trucco acqua e sapone, il trucco da giorno/sera, il trucco da sposa, il trucco fotografico.

Lingua d'offerta

Italiano



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
23.09.2023

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
257

dalle
14:00

alle
18:00

Durata
5400 minuti

Descrizione durata

13 lezioni settimanali al lunedì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00

Luogo

Bolzano
via Orazio 43/a

Destinatari

Estetiste, coiffeur, , Estetiste, personale SPA e wellness., Tutte le interessate/i, Coiffeur, nail-art, profumerie.

Docenti

Giampiero Raise

Costo del corso

1000 € Importo suddiviso in 4 rate trimestrali di 250,00

Termine per l'iscrizione

30.05.2024

Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-artist-corso-di-formazione/>

Persona da contattare

Silva Corvetta
Tel. 0471272690
Email info@cesfor.bz.it

Le sopracciglia - focus pratico

Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Impariamo a truccare, correggere, infoltire, colorare e adattare l'arcata sopraccigliare sotto la guida di un make up artist professionista. Il corso è a forte impronta pratica.

Programma



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

come correggere le sopracciglia epilandole

i prodotti specifici

come togliere cinque anni allo sguardo

come fissare, infoltire e colorare le sopracciglia

il trattamento delle sopracciglia

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

15.09.2023

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

260

dalle

19:00

alle

22:00

Durata

540 minuti

Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

Destinatari

Adulti

Docenti

Gian Piero Raise

Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Termine per l'iscrizione

31.05.2024

Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-eyebrow-mini-tour-le-sopracciglia/>

Persona da contattare

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email info@cesfor.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Il trucco per tutti i giorni - focus pratico

Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Come avere un trucco perfetto tutti i giorni? Quali sono le tecniche e i colori più in voga? E i prodotti maggiormente efficaci?

Il corso dedicato al makeup quotidiano illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula.

Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile.

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

15.09.2023

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

260

dalle

19:00

alle

22:00

Durata

540 minuti

Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

Destinatari

Adulti

Docenti

Gian Piero Raise

Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Termine per l'iscrizione

31.05.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso
<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-per-tutti-i-giorni/>

Persona da contattare
Silva Corvetta
Tel. 0471272690
Email info@cesfor.bz.it

Il trucco da sera - focus pratico

Ambito tematico
Cura del corpo, cosmesi

Descrizione
Come avere un trucco perfetto per una serata speciale? Quali sono le tecniche e i colori da usare? E i prodotti maggiormente efficaci?

Il corso dedicato al makeup da sera illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta per un trucco da dedicare ad un'occasione particolare, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula. Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile.

Programma
come trasformare un trucco da giorno in un trucco serale
ciglia finte
ombretti perlati e satinati
smoky eyes

Lingua d'offerta
Italiano

Inizio
15.09.2023

Termine
31.05.2024

Numero giornate corso
260

dalle
19:00

alle
22:00

Durata
540 minuti

Descrizione durata
Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Bolzano
via Orazio 43/a

Destinatari

Adulti

Docenti

Gian Piero Raise

Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Termine per l'iscrizione

31.05.2024

Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-da-sera/>

Persona da contattare

Silva Corvetta
Tel. 0471272690
Email info@cesfor.bz.it

Il trucco d'età - focus pratico

Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Come avere un trucco sempre perfetto anche oltre una certa età? Quali sono le tecniche, gli strumenti e i colori da usare? E i prodotti maggiormente efficaci?

Il corso dedicato al make up d'età illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come nascondere i difetti, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta per un trucco che si armonizzi con un volto ed una pelle non più giovani, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula.

Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile, a qualsiasi età.

Programma

la base per l'età



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

le correzioni per l'età

gli ombretti da utilizzare e quelli da evitare

correzione delle labbra e codice a barre

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

15.09.2023

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

260

dalle

19:00

alle

22:00

Durata

540 minuti

Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

Destinatari

Adulti

Docenti

Gian Piero Raise

Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Termine per l'iscrizione

31.05.2024

Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-deta/>

Persona da contattare

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email info@cesfor.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Hatha Yoga con Claudia

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Lo yoga propone la cura del proprio corpo attraverso le posture fisiche e la respirazione. Insegna ad ascoltare il proprio corpo, a conoscerlo meglio ed a capire le sue esigenze.

Lingua d'offerta

Inizio
24.04.2024

Termine
29.05.2024

Numero giornate corso
5

dalle
17:30

alle
19:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Terza età, Adulti, Giovani

Docenti
Claudia Maggiotto

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Il gruppo intende riunire persone affette da cardiopatie che vogliono migliorare il proprio stile di vita e conoscere più a fondo cause e rimedi.

Lingua d'offerta

Inizio
18.10.2023

Termine
30.06.2024

Numero giornate corso
48

dalle
11:00

alle
12:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Terza età, Adulti

Docenti
Ilaria Marino



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ginnastica posturale Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Attività motoria che aiuta a mantenere l'elasticità e la tonificazione dei muscoli.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
16

dalle
10:00

alle
11:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Terza età



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Ginnastica mantenimento

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

La ginnastica di mantenimento ha come base esercizi di tonificazione di tutti i principali gruppi muscolari. Le lezioni prevedono l'alternanza di diversi ausili. Migliora la velocità del passo, la capacità di salire le scale, favorisce l'aumento del tessuto magro, della massa muscolare e della forza.

Lingua d'offerta

Inizio

09.04.2024

Termine

30.05.2024

Numero giornate corso

15

dalle

16:30

alle

17:30

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani

Docenti

Ilaria Marino

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Ginnastica dolce con Tiziana

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.

Lingua d'offerta

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
23.01.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
12

dalle
10:00

alle
11:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Terza età, Adulti

Docenti
Polla Tiziana

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ginnastica dolce

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inizio
11.04.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
14

dalle
09:30

alle
10:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Terza età

Docenti
Ilaria Marino

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Funtional Training con Sara

Ambito tematico
Ginnastica



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Lezione a ritmo di musica a basso e medio impatto con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi che permette di ottenere una tonificazione generale di gambe, addome, glutei e braccia, migliorando anche la circolazione e la postura.

Lingua d'offerta

Inizio
11.01.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
15

dalle
18:30

alle
19:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
Sara D'Amato

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Appuntamenti ONLINE gratuiti su campane tibetane e corsi

Le campane tibetane sono un metodo di rilassamento efficace contro stress, tensioni e blocchi energetici.

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

In questi appuntamenti ricevi informazioni sulle campane tibetane e le diverse possibilità di formazione.

Per coloro che vogliono impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale. Adatto anche per l'uso personale e in famiglia!

È possibile anche partecipare al corso base e poi decidere se proseguire con la formazione!!

Alla fine della formazione viene consegnato il certificato.

Dopo un trattamento con le campane tibetane il ricevente si sente più leggero e in armonia con se stesso.

La formazione prevede un'ampia parte pratica, accompagnata fin dall'inizio da molti esercizi con concrete possibilità di applicazione.

Appuntamenti ONLINE il

- 7 e 15 febbraio, 4 e 14 marzo, 9 e 22 aprile, 27 maggio, 11 giugno in lingua italiana ore 21:00 e in lingua tedesca alle ore 20:00

DOPO L'ISCRIZIONE RICEVERAI IL LINK DI ACCESSO.

Appuntamenti ONLINE personali su richiesta!

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

Inizio

07.02.2024

Termine

11.06.2024

Numero giornate corso

8

dalle

20:00

alle

21:00

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Duca d'Aosta

Destinatari

Interessati

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

11.06.2024

Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email info@anklang.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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
24.04.2024

Termine
31.07.2024

Numero giornate corso
14

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
840 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari

Docenti
Christian Villella

Costo del corso
155 €

Termine per l'iscrizione
24.04.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Bozen

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Essverhalten entwickeln

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

04.10.2023

Termine

03.06.2024

Numero giornate corso

244

dalle

16:00

alle

17:30

Durata

1350 minuti

Descrizione durata

Vorgespräch erforderlich

Luogo

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

Destinatari

und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist., Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen , und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen

Docenti

Birgit Gegenfurtner

Costo del corso

55 € Pro Treffen (insgesamt 15)

Termine per l'iscrizione

03.06.2024

Agenzia/Ente

Accademia della Gestalt Alto Adige

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Birgit Gegenfurtner

Tel. 329-4644013

Email info@gestaltakademie-suedtirol.it

Klangschalen Kurs und Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat

Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Blockaden.

Ambito tematico

Massaggio



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Klangschalen schenken Ruhe und Gelassenheit, nach einer Anwendung fühlen sie sich leichter, zentriert und klar.

Nach dem Grundkurs können sie entscheiden ob mit der professionellen Ausbildung weitermachen, wo sie am Ende ein Zertifikat bekommen, mit dem sie beruflich arbeiten können.

Bereits an den ersten 2 Tagen erlernen Sie die Anwendung der Klangschalen am eigenen Körper, die Aurareinigung, das richtige Anspiel, eine Klangentspannung für den Rücken und vieles mehr.

Bei der Klangmassage nach AnKlang ist es die tiefgehende Sanftheit und Achtsamkeit, die es ermöglicht den Klängen und Schwingungen in tiefe Schichten des Körpers und des Geistes einzufließen. Das zentrale Thema bei der Klangmassage ist die Tiefenentspannung und das „Loslassen“, körperlich (Verspannungen) wie geistig (Gedanken).

Weitere Inhalte der professionellen Ausbildung:

Erkennen u. Ausgleichen energetischer Dissonanzen und Lösen von Blockaden.

Visualisierungstechniken, Intuitionsübungen und emphatische Gesprächsführung,

Ethik und praktische Hinweise zu Versicherung, Privacy und eigene Tätigkeit.

Am Ende bekommen Sie das Zertifikat mit dem Sie eine neue Berufslaufbahn starten können.

Detaillierte Infos und Preis <https://www.anklang.it/de/vedi-articoli/13-ausbildung/102-blockseminar-klangmassage-anklang.html>

Die nächste Wochenendausbildung beginnt im Herbst 2024.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

13.07.2024

Termine

28.07.2024

Numero giornate corso

8

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

3120 minuti

Descrizione durata

Klangmassage I am 13. und 14. Juli von 9- 17 Uhr (auch einzeln buchbar!).

Klangmassage II und III am 23. Juli von 15-20 Uhr bis 28. Juli jeweils von 9 bis 17 Uhr - (insgesamt 6 Tage).

Klangmassge IV im Herbst 2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Duca d'Aosta Allee

Destinatari

Interessierte

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

240 € Modul I sind 240,00€ - inkl. Skript

Termine per l'iscrizione

28.07.2024

Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email info@anklang.it

Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen
- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster
- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.06.2024

Termine

06.06.2024

Numero giornate corso

1

dalle

08:30

alle

15:30

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari

Docenti

Michele Cattani

Costo del corso

142 € Nichtmitglieder

Termine per l'iscrizione

05.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Agenzia/Ente
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Persona da contattare
[hdsweiterbildung](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it) .
Tel. 0471310323
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pagina del corso
-