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

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
Lisa Kalser

Manuela Gottardo

Ruth Rieder

Patrik Holzknecht

Doris Ebner

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Kälte erleben

Ambito tematico
Salute e stili di vita

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 SUEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Feldenkrais und Tanzen

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
In diesen Tagen bewegen wir uns im Sitzen, Stehen, Tanzen und Liegen. Wir verbessern unsere Haltung, vermindern mit Übungen Verspannungen, lernen und üben Kreistänze, Paartänze, Volkstänze, Standard- und lateinamerikanische Tänze.

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

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari
Interessierte

Docenti
Mario Knappe

Ingrid Mair

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

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

Destinatari
Interessierte

Docenti
Alessandra Dorigato

Laura Haipl

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Ayurvedisches Heilfasten

Ambito tematico
Salute e stili di vita

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari
Interessierte

Docenti
Edeltraud Kaserer

Costo del corso
349.5 € Kursbeitrag pro Person ohne Unterkunft und Fastenverpflegung

Termine per l'iscrizione
-

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

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
-

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

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Balance für Körper, Geist und Seele

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

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

Wohlfühltage 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

Termine
13.11.2024

Numero giornate corso
3

dalle
10:00

alle
17:00

Durata
1380 minuti

Descrizione durata
Montag, 10:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr

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

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 SUEDT.

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: VSLS und EISL

Lingua d'offerta
Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

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

Docenti
Evelyn Mayr

Sabine Brunner

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

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.

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

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
Michaela Moser

Adelheid Plattner

Costo del corso
84 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

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

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Lorenzo Rumerio

Costo del corso
120 € 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

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 vielfältiger 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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@kaserermaria.com

Lingua d'offerta
Italiano

Inizio	Termine	Numero giornate corso
30.09.2024	01.10.2024	2

dalle	alle	Durata
09:00	17:00	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
Henrike Fischer

Maria Kaserer

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

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

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
Hildegard Kreiter

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Katja Trojer

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 SUEDT.

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Heilsamer Herbst

Ambito tematico
Salute e stili di vita

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Grundlagenseminar Stillen

Ambito tematico
Salute e stili di vita

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: VSLS 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
Evelyn Mayr

Sabine Brunner

Costo del corso
420 € auf Kosten des Betriebs

Termine per l'iscrizione
-

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

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

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@kaserermaria.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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Docenti
Maria Kaserer

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

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

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
-

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 SUEDT.

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Destinatari

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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 vereinigt 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Docenti
Evi Pichler Rödel

Costo del corso
94 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

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 frühsommerlichen 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

Destinatari
Interessierte

Docenti
Erika Morandell

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
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

Ausbildungslehrgang zum/r Übungsleiter/in "Bewegung bis ins

Ambito tematico
Ginnastica

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

KVW Bildung Bozen

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email