



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lehrgang: Südtiroler Wanderleiter:in 2024

Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Ambito tematico
Cura del corpo, cosmesi

Descrizione
Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Das Bildungshaus Kloster Neustift bietet zum 14. Mal den Lehrgang für Südtiroler Wanderleiter:innen an. Dieser Vorbereitungskurs umfasst 25 Unterrichtstage mit theoretischen und praktischen Modulen zu den verschiedenen Bereichen, um Gäste in Südtirol professionell zu begleiten: Tourenplanung und -führung, Gesundheitslehre, Geschichte und Heimatkunde, Wetter, Erste Hilfe und Notfallmanagement, Geologie sowie Flora und Fauna Südtirols, Marketing und typische Südtiroler Produkte u.v.m.

Nach Abschluss des Vorbereitungskurses können die Teilnehmer:innen zur Prüfung für die Eintragung ins Sonderverzeichnis antreten. Die Termine werden vom Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer bekanntgegeben.

Außerdem können die Teilnehmer:innen nach Abschluss des Lehrganges auch Mitglied im Verein der Südtiroler Wanderleiter/Wanderführer werden.

Die Anmeldekriterien finden Sie im Detailprogramm. Anmeldeschluss ist der 06. November 2023 (24:00 Uhr).

Am Do. 5. Oktober findet ein kostenloser Infoabend statt. Dies ist die Möglichkeit sich über diese interessante Ausbildung Informationen einzuholen, etwaige Zweifel zu klären und direkt Fragen zu stellen. Hier gelangen Sie zur Anmeldung für den Infoabend.

Detailprogramm zum Lehrgang

Vorlage Motivationsschreiben

Vorlage Tourenberichte

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
21.03.2024

Termine
19.10.2024

Numero giornate corso
16

dalle
08:30

alle
17:30

Durata
9900 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
verschiedene Fachreferenten

Costo del corso
2000 € Teilnahmebeitrag

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Lehrgang: inBalance Qi Gong-Übungsleiter:in

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Qi heißt Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalkraft. Gong heißt Übung oder Arbeit. Die aus China stammenden, jahrtausendealten Bewegungsübungen sind gekennzeichnet durch:

Merkmale von Qi Gong:



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- entspannte Körperhaltung
- bewusste Atmung
- Achtsamkeit und Langsamkeit
- bewusstes Lenken der Lebenskraft durch Gedankenkraft

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dadurch können körperliche Spannungen sanft gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Die bewusste Atmung und die Achtsamkeit lassen Gedanken zur Ruhe kommen, helfen dabei abzuschalten und somit ganz in den jeweiligen Augenblick zu kommen. Ein angenehmer Zustand kann sich einstellen, denn die Lebenskraft zu spüren bedeutet Lebendigkeit, Wärme und Wohlfühl.

"inBalance Qi Gong" ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Im "inBalance Qi Gong" Lehrgang wird der Individualität Raum gegeben und nicht eine "starre Technik" vermittelt.

Die Ausbildung bietet den Teilnehmer:innen die Möglichkeit auf umfassende, tiefgreifende und praktische Art und Weise Qi Gong zu erleben und das Erlernte und Erfahrene an andere weiterzugeben.

Durch praktisches Üben der erlernten Methoden und Techniken "learning by doing" wird einerseits das Erlernte an sich selbst erfahren und andererseits wird eine Praxissicherheit erreicht und eine Verinnerlichung erleichtert.

Trotz seiner Sanftheit ist Qi Gong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung und kann ideal mit anderen Bewegungsprogrammen kombiniert werden z.B. als

- Aufwärm- und Dehnprogramm
- Funktionelles Ganzkörpertraining
- Koordinationstraining
- Entspannungseinheit
- Mentaltraining

Qi Gong lässt sich vielfältig mit diversen Sportarten kombinieren, kann in bestehende Bewegungs- und Entspannungsgruppen integriert werden, verhilft im pädagogischen Rahmen z.B. in Schulen und Kindergärten zu gesteigerter Konzentration und Lernfähigkeit. Weitere Anwendungsbereiche bei denen Qi Gong integriert werden kann.

Zwischen den Modulen findet jeweils ein Online-Modul à 2 Stunden zur Vertiefung und gemeinsamen Übungspraxis statt. Die Termine dafür werden beim 1. Treffen festgelegt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang ist der Abschluss der 4-tägigen Basismodule bzw. entsprechende Qi Gong-Vorkenntnisse.

Termine Basismodule:

17.11. - 18.11.2023 & 09.02. - 10.02.2024



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

oder

19.01. - 20.01. & 09.02. - 10.02.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Weitere Infos HIER

Detailprogramm zum Lehrgang

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

22.03.2024

Termine

27.07.2024

Numero giornate corso

7

dalle

14:00

alle

18:00

Durata

3766 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari

Alle Interessierte

Docenti

Monika Brandauer

Costo del corso

1490 € Teilnahmebeitrag für den gesamten Lehrgang inklusive der 2 Basismodule zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm

Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschinzer Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

Lingua d'offerta

Italiano, Inglese, Tedesco

Inizio

25.03.2024

Termine

04.11.2024

Numero giornate corso

33

dalle

17:00

alle

18:00

Durata

60 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

Termine per l'iscrizione

04.11.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá
e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinzer Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinzer Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinzer Wasserfall führt. Tösendes Rauschen und feinstes Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco, Inglese, Italiano

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
27.03.2024

Termine
29.05.2024

Numero giornate corso
10

dalle
09:00

alle
13:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

29.05.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

Pagina del corso

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

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

Intercultural Café: Ginnastica per donne

Ambito tematico

Yoga



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Questo corso è dedicato a sole donne e ragazze che desiderino fare in modo semplice movimento e ginnastica. Il corso è tenuto da un'insegnante donna.

Fare movimento è una cosa sana e fa bene al corpo. Durante il corso farai esercizi per la schiena, le spalle, la pancia e le gambe.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.04.2024

Termine

01.06.2024

Numero giornate corso

7

dalle

09:00

alle

10:00

Durata

420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Ausländer

Docenti

Agnes Nagy

Costo del corso

18 €

Termine per l'iscrizione

01.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

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

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

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

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

Lingua d'offerta

Inglese, Tedesco

Inizio

02.05.2024

Termine

24.10.2024

Numero giornate corso

26

dalle

08:45

alle

13:00

Durata

180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti
Martin Kiem

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Claudia Gilli

Costo del corso
40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Termine per l'iscrizione
24.10.2024

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

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

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

Personal Coaching Die innere Ruhe finden

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

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

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

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

Lingua d'offerta
Inglese, Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
02.05.2024

Termine
24.10.2024

Numero giornate corso
26

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
90 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresse Menschen

Docenti

Martin Kiem

Costo del corso

80 € Coaching 60 Minuten

Termine per l'iscrizione

24.10.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá
e Tel

Pagina del corso

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

Persona da contattare

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

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinzer Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinster Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschinzer Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Lingua d'offerta

Inglese, Italiano, Tedesco

Inizio

05.06.2024

Termine

25.09.2024

Numero giornate corso

17

dalle

20:30

alle

23:30

Durata

180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Docenti

Claudia Gilli

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

25.09.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Associazione Turistica Partschins con Rablá
e Tel

Pagina del corso
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-5684/>

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

Aufbaulehrgang: Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
12.07.2024

Termine
19.10.2024

Numero giornate corso
8

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
2880 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Werner Kirschner

Sieghard Gostner

Monika Niederstätter



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Andrea Kreidl

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Monika Brandauer

Costo del corso

650 € Teilnahmebeitrag gilt nur für Teilnehmende des Basislehrgangs bei Buchung des gesamten Lehrgangs

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Lehrgang: Vitalmasseur:in

Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Vitalmasseur:innen sind unterstützende Begleiter:innen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität im ganzheitlichen Sinne. Ihr Ansatz dafür ist die Kunst der Berührung. Der/die Vitalmasseur:in wird nicht ausgebildet, um kranke Menschen zu behandeln, sondern ist in der Vorbeugung und im Entspannungsbereich tätig.

Die Stärke des/r Vitalmasseur:in ist der Einklang zwischen Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz: Neben den erlernten Fähigkeiten, Techniken und Methoden sind auch Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit, Kommunikationsfähigkeit sowie persönliche Reife, innere Stabilität und Verantwortungsbewusstsein gefragt. Entsprechend der Zielformulierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Gesundheit als "körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden" definiert, soll der Lehrgang "Vitalmasseur*in" einen Beitrag dazu leisten, Gesundheitsbewusstsein auf allen Ebenen zu fördern.

Der Lehrgang: Vitalmasseur:in bietet eine den Teilnehmenden eine fundierte Ausbildung in den Bereichen ganzheitlich-klassische Massage, Tibetische Klangschalenmassage, Lomi Lomi Nui - Massage, Ayurveda-Massage, Bäder- und Saunakultur. Darüberhinaus eignen sie sich grundlegende Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Psychosomatik an.

Infoabend zum Lehrgang am 10.06.2024 um 19:30 Uhr im Bildungshaus Kloster Neustift.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Detailprogramm zum Lehrgang

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

19.09.2024

Termine

26.09.2025

Numero giornate corso

57

dalle

09:00

alle

16:30

Durata

20970 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari

Menschen, die im Tourismus, im Kosmetik-, Wellness- und Fitnessbereich arbe

Docenti

GerliGnde Zauner

Marcel Fischer

Daniel Stötter

Verena Mayr

Andreas Stötter

Lukas Lackinger

Werner Kirschner

Costo del corso

4300 € Teilnahmebeitrag inkl. Unterlagen zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschiner Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschiner Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschiner Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Lingua d'offerta
Inglese, Tedesco, Italiano

Inizio
02.10.2024

Termine
30.10.2024

Numero giornate corso
5

dalle
09:00

alle
13:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

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

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

30.10.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

Pagina del corso

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

Persona da contattare

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

Lehrgang: Logotherapie - Der Mensch auf der Suche nach Sinn

Lehrgang: Logotherapie

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Modul 1 des Lehrgangs: Der Mensch auf der Suche nach Sinn

In diesem Block kommen wir der Sinnsuche auf die Spur. Mit Hilfe der Biographie Viktor Frankls, des Begründers der sinnzentrierten Psychologie, und dessen Grundthesen verstehen wir, was die Frage nach dem Sinn bedeutet.

Wie unsere Grundanlagen den Blick für den Sinn beeinflussen. Wie Persönlichkeitswerdung geschieht, und welches die Kriterien eines erfüllten Lebens sind.

Detailprogramm zum Lehrgang



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Zum ECM-Folder

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
10.10.2024

Termine
12.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
17:30

alle
15:00

Durata
897 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari

Für den Lehrgang gilt: Er ist sowohl für Interessierte geeignet, die andere

Docenti

Petra Altmann

Boglarka Hadinger

Costo del corso

500 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Lehrgang: Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in
Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Wie ein roter Faden durchzieht Stress unser schnelllebiges, hochdigitalisiertes, leistungsorientiertes und sich rasant veränderndes Gesellschaftssystem. Permanenter Stress und seine Auswirkungen auf körperlicher wie psychischer Ebene sind allgegenwärtig. Im Jahr 2002 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Faktor Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt, mitverantwortlich für rund 70 % aller Krankheiten. Ausdruck und Leiden unserer Leistungsgesellschaft und immer noch unterschätzt?

Viele Menschen leben in einem Zustand von Dauerstress - mit entsprechenden Auswirkungen auf Körper und Psyche.

Dabei gibt es viele verschiedene Möglichkeiten Stress abzubauen, präventiv und interventiv gegen Stressoren vorzugehen, Anspannung in Entspannung umzuwandeln und so den Belastungen entgegenzuwirken. Abschalten und entspannen funktioniert allerdings nur selten auf Knopfdruck: Viele Menschen müssen Entspannung erst (wieder) lernen.

Der Lehrgang "Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in" vermittelt Ihnen die notwendigen Kompetenzen, um Entspannung zuallererst in Ihr eigenes Leben zu integrieren und in weiterer Folge das erworbene theoretische und praktische Wissen sowie verschiedene Entspannungstechniken und Stressbewältigungsmethoden an andere weiterzugeben, ob im privaten oder beruflichen Kontext.

Inhalte in Theorie und Praxis:

- > Grundlagen integrativer Psychologie und Psychosomatik
- > Salutogenese und Stressmodelle
- > Achtsamkeitsforschung und Achtsamkeitspraxis
- > Wahrnehmung/Achtsamkeit/Selbsterfahrung
- > Tiefenentspannung
- > Imagination und Visualisierung
- > Atemschulung und Meditation
- > Entspannung und Bewegung
- > Autogenes Training und Muskuläre Entspannung nach Jacobson
- > Körperwahrnehmungsübungen
- > Stress-Messmethoden
- > Neurobiologie und Stress, Bindungsforschung und Stress, Burnout und Achtsamkeit
- > Grundlagen des Qi Gong
- > Grundlagen des Anleitens und selbstständiges Anleiten
- > Planung und Aufbau von Kursen und Stundenbildern
- > Qi Gong
- > Autogenes Training
- > Entspannung durch Klangschalen
- > Mentaltraining
- > Kommunikation und Beratung
- > Alltagspraxis und Supervision



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Am 10.06.2024 findet um 18:00 Uhr ein kostenloser Infoabend zum Lehrgang statt.

Zum Detailprogramm

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

11.10.2024

Termine

11.10.2025

Numero giornate corso

21

dalle

14:00

alle

16:30

Durata

7560 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari

Alle Interessierte

Docenti

Werner Kirschner

Monika Brandauer

Andrea Kreidl

Andreas Stötter

Monika Niederstätter

Costo del corso

2990 € zahlbar in 2 Raten zzgl. 2,00 EUR Stempelmarke

Frühbucherpreis 2.840,00 EUR zzgl. 2,00 EUR Stempelmarke bei Buchung bis 15.06.2024

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Lehrgang: Bewegungs- und Gesundheitscoach Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Die Anforderungen an eine Betreuung, Beratung oder Training in den Bereichen Prävention, Fitness und Sport, Entspannung und Stressmanagement sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen, wurden anspruchsvoller und komplexer. Gefragt sind qualifizierte Ansprechpartner:innen, die über ein breitgefächertes Wissen und vielseitige Kompetenzen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden verfügen, sei es in der Hotellerie, Freizeit und Tourismus, in Gesundheitszentren, (Sport-)Vereinen, in der Erwachsenenbildung, im pädagogisch-sozialen Bereich, in der betrieblichen Gesundheitsförderung und überall dort, wo Menschen leben und lernen, spielen und arbeiten.

Im Lehrgang setzen sich die Teilnehmenden mit verschiedenen Themen, beruhend auf den 5 Säulen der Gesundheit, auseinander, an denen sich bereits der altgriechische Arzt Hippokrates orientierte: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Umwelt und Bewusstsein - maßgebliche Pfeiler in der Gesundheitsvorsorge und aktueller denn je.

Ausgehend von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und mit dem Ansatz der Salutogenese vermittelt der Lehrgang Theorie und Praxis aus den Bereichen Bewegung und Sport, Entspannung und Stressmanagement, Naturerleben, mentale Kompetenz und Ernährung sowie anderen gesundheitsrelevanten und gesundheitsfördernden Aspekten. Dabei wird der Mensch stets in seiner Gesamtheit und mit seiner Ganzheitlichkeit begriffen: als Einheit von Körper, Seele und Geist, mit seiner individuellen Lebensweise, seinen Werten und Erfahrungen und den Beziehungen zu seiner Umwelt. Vor diesem Hintergrund erwerben die Teilnehmenden wesentliche Schlüsselqualifikationen für eine Tätigkeit in den Bereichen Bewegung, Fitness, Training, Entspannung und Wohlbefinden im Kontext ganzheitlicher Gesundheitsförderung für Einzelpersonen oder Gruppen.

Detailprogramm zum Lehrgang

Das 1. Modul des Lehrgangs hat am 13. - 14.10.2023 stattgefunden. Es ist nach Rücksprache möglich beim 2. Modul einzusteigen. Anmeldungen bis 10.11.2023 möglich.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
08.11.2024

Termine
12.12.2025

Numero giornate corso
8

dalle
14:00

alle
16:30

Durata
2880 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Gerhard Mayrhuber

Andreas Stötter

Karin Hofer

Werner Kirschner

Monika Brandauer

Heidi Baur

Stefan Torggler

Monika Niederstätter

Thomas Stricker

Martin Pöder

Costo del corso
3350 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr, zahlbar in 2 Raten

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Lehrgang „Sportmentaltraining“.

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Sowohl im Einzelsport als auch im Teamsport spielt die mentale Stärke eine bedeutende Rolle. Alle jene, die Sportlerinnen und Sportler coachen oder betreuen, können eine gesunde und leistungsförderliche mentale Entwicklung gezielt fördern und lernen in diesem Lehrgang dazu mentale Techniken. Die Referentinnen geben wissenschaftliches Hintergrundwissen und viele praktische Tipps zur Umsetzung.

Modul 1:

Einführung in das spannende Feld des Sportmentaltrainings: Wir befassen uns vor allem damit, wie das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden kann. Viele Menschen verfügen nämlich über gute Fähigkeiten, trauen sich aber im entscheidenden Moment wenig zu und haben Angst zu versagen. Wir gehen speziell darauf ein, wie Ziele richtig gesetzt werden, welche Erwartungshaltungen leistungsförderlich sind und wie motivierendes Feedback aussieht.

Modul 2:

Erfolg beginnt im Kopf. Im 2. Modul werden wertvolle Werkzeuge aus dem Visualisierungstraining vorgestellt und geübt, die sich in der Praxis besonders gut bewähren. Dabei lernen die Teilnehmer:innen auch Techniken um Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen in einen positiven Einklang zu bringen, was nicht nur in sportlichen Leistungssituationen, sondern in vielen anderen Lebensbereichen von großem Vorteil ist.

Modul 3:

Gut sein, wenn es darauf ankommt und Krisen meistern: Im 3. Modul gehen wir gezielt auf den Umgang mit Stress und Leistungsdruck ein. Dabei können die Teilnehmer:innen verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren und erlernen, die sich einzeln bzw. im Gruppensetting anwenden lassen. Verletzungen, Krisen, Mobbing und Konflikte gehören auch oft zu den Lebenserfahrungen im Sport, daher beschäftigen wir uns zudem damit, wie wir solche herausfordernden Situationen gut begleiten können. Im letzten Modul tauschen wir uns außerdem über die praktischen Erfahrungen aus, welche die Teilnehmer:innen in der Zwischenzeit gesammelt haben.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
09.01.2025

Termine
21.03.2025

Numero giornate corso
6

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
2880 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari
Alle Interessierte

Docenti
Monika Niederstätter

Heike Torggler

Costo del corso
890 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email