



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Vinyasa und Ashtanga Yoga

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Scoprite il mondo dinamico del Vinyasa e dell'Ashtanga yoga, perfetto per chiunque voglia rilassarsi e migliorare la propria concentrazione, oltre che per aumentare la forma fisica, la forza e la flessibilità, migliorare la postura e ridurre lo stress per una vita più felice.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

11.09.2024

### Termine

13.11.2024

### Numero giornate corso

10

### dalle

19:15

### alle

20:30

### Durata

750 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Vanessa Plattner

### Costo del corso

125 €

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## sano e allegro

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Un grande potenziale di salute, gioia e amore per se stessi risiede nel movimento del nostro corpo. Con l'aiuto dei vari esercizi, sentiamo attentamente il nostro corpo, impariamo a riconoscere le resistenze fisiche, a lavorarci sopra o a rispettarle.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
01.10.2024

Termine  
19.11.2024

Numero giornate corso  
50

dalle  
15:30

alle  
16:30

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
per tutti

Docenti  
Elke Rautscher

Costo del corso



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

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

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

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

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://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, personale SPA e wellness., Tutte le interessate/i, Coiffeur, nail-art, profumerie. , Estetiste, coiffeur,

### 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](mailto:info@cesfor.bz.it)

## HATHA YOGA VINYASA Corso 2

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.



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

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

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

Inizio  
04.11.2024

Termine  
09.12.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
108 €

Termine per l'iscrizione  
28.10.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA Corso 1

Ambito tematico  
Yoga

Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.



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

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

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
09.09.2024

Termine  
21.10.2024

Numero giornate corso  
7

dalle  
19:35

alle  
20:55

Durata  
560 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
126 €

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA Corso 1

Ambito tematico  
Yoga



## Corsi & Percorsi

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

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

## Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

## Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

09.09.2024

### Termine

21.10.2024

### Numero giornate corso

7

### dalle

18:00

### alle

19:20

### Durata

560 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

## Destinatari

tutti interessati

## Docenti

Elisabeth Mair

## Costo del corso

126 €

## Termine per l'iscrizione

02.09.2024

## Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## HATHA YOGA VINYASA

### Ambito tematico

Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

09.09.2024

### Termine

09.12.2024

### Numero giornate corso

13

### dalle

19:35

### alle

20:55

### Durata

1040 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

tutti interessati

### Docenti

Elisabeth Mair

### Costo del corso

208 €

### Termine per l'iscrizione

-





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA

Ambito tematico  
Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
09.09.2024

Termine  
09.12.2024

Numero giornate corso  
92

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
1040 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Elisabeth Mair

Costo del corso  
208 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione  
02.09.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA CORSO 1 primavera

Ambito tematico  
Yoga

### Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
01.04.2024

Termine  
10.06.2024

Numero giornate corso  
71

dalle  
18:00

alle  
19:20

Durata  
800 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
ZENTRUM TAU  
via Pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati donne e uomini interessati a una buona salute

Docenti  
Elisabeth Mair



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

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

**Costo del corso**  
170 € 10 incontri di 80 minuti ciascuna

**Termine per l'iscrizione**  
01.04.2024

**Agenzia/Ente**  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

**Pagina del corso**  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

**Persona da contattare**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA

esercizi favorevoli alla salute

**Ambito tematico**  
Yoga

**Descrizione**  
Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

**Lingua d'offerta**  
Tedesco, Italiano

**Inizio**  
01.04.2024

**Termine**  
10.06.2024

**Numero giornate corso**  
10

**dalle**  
19:35

**alle**  
20:55

**Durata**  
800 minuti

**Descrizione durata**  
-

**Luogo**  
ZENTRUM TAU  
via Pillhof 37

**Destinatari**  
tutti interessati ad esercizi favorevoli alla salute



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

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

**Docenti**

Elisabeth Mair

**Costo del corso**

170 € 10 unità di 80 minuti ciascuna

**Termine per l'iscrizione**

01.04.2024

**Agenzia/Ente**

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

**Pagina del corso**

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

**Persona da contattare**

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Formazione prof. massaggio campane tibetane con certificato

Puoi iniziare con il corso base campane tibetane e dopo decidere se continuare

**Ambito tematico**

Massaggio

**Descrizione**

Le campane tibetane donano pace e serenità, aiutano contro lo stress e la tensione, liberano da blocchi e aumentano l'equilibrio energetico.

Le campane tibetane sono un ottimo strumento per aumentare il benessere, applicabili con bambini, anziani, persone con disabilità e in aree terapeutiche, educative e infermieristiche, come anche nel settore del benessere e in famiglia.

Con il certificato puoi intraprendere un novo percorso lavorativo.

La formazione è adatta per chi vuole impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale, come anche l'uso personale e in famiglia.

Il primo fine settimana si svolge il corso base di campane tibetane, prenotabile anche singolarmente. Poi potrai decidere con calma se continuare con la formazione professionale di massaggio sonoro.

Al termine della formazione riceverai il certificato!

Già nel corso base imparerai ad usare le campane tibetane sul tuo corpo, fare un rilassamento per la schiena a qualcuno, purificare l'aura, gli ambienti, impari la tecnica di suono ed esercizi per la vita di tutti i giorni e molto altro...



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Informazioni dettagliate, date e prezzi su <https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Conferenze informative gratuite su richiesta

Iscrizioni e informazioni: [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it) e tel.339466 2753

## Lingua d'offerta

Italiano

### Inizio

26.10.2024

### Termine

23.03.2025

### Numero giornate corso

11

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

4200 minuti

## Descrizione durata

Date di tutta la formazione:

- Campane tibetane I il 26 e 27 ottobre (prenotabili anche singolarmente) - diversi appuntamenti durante l'anno!
- Massaggio sonoro II il 13 fino 15 dicembre 2024
- Massaggio sonoro III il 21 fino 23 febbraio 25
- Massaggio sonoro IV il 21 fino 23 marzo 25

Orario il venerdì 15-20 e il sabato e domenica 9-17.

## Luogo

AnKlang

## Destinatari

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

275 € corso base con dispensa e certificato

## Termine per l'iscrizione

25.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso  
<https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Persona da contattare  
Anna Matteazzi  
Tel. 339 4662753  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## Fitness per la schiena con il Pilates

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

Rafforziamo la schiena con il Pilates! Indipendentemente dall'età, dal sesso e dal livello di forma fisica, la flessibilità e l'equilibrio del corpo vengono riportati in armonia. La respirazione consapevole, la postura corretta e i movimenti fluidi degli esercizi possono alleviare le tensioni e prevenire il mal di schiena.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
03.10.2024

Termine  
07.11.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
17:30

alle  
18:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Isabella Maier



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
90 €

Termine per l'iscrizione  
31.10.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## FELDENKRAIS Corso 1

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

Lingua d'offerta  
Tedesco, Italiano

Inizio  
10.09.2024

Termine  
15.10.2024

Numero giornate corso  
36

dalle  
18:30

alle  
19:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37





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

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

Destinatari

Docenti

Margit Hrasdil

Costo del corso

90 €

Termine per l'iscrizione

03.09.2024

Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Feldenkrais 2

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco





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

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

Inizio  
12.11.2024

Termine  
17.12.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
17:00

alle  
18:00

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
alle Interessierten

Docenti  
Hrasdil Margit

Costo del corso  
90 €

Termine per l'iscrizione  
05.11.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
[www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Feldenkrais 1

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che



## Corsi & Percorsi

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

hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

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

## Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

## Inizio

10.09.2024

## Termine

15.10.2024

## Numero giornate corso

36

## dalle

17:00

## alle

18:00

## Durata

360 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

## Destinatari

tutti

## Docenti

Margit Hrasdil

## Costo del corso

90 €

## Termine per l'iscrizione

03.09.2024

## Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

# Campane Tibetane corso base

## Ambito tematico

Meditazione, rilassamento



## Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Descrizione

Con i suoni armonici delle campane tibetane e' possibile raggiungere un rilassamento profondo e percepire serenita' e calma interiore. I suoni delle campane tibetane stimolano un processo di auto guarigione e di armonizzazione.

Adagiate sul corpo le campane possono sciogliere contratture e aumentare la nostra vitalita'.

In questo corso imparate molto di piu' sulle varie possibilita' di applicazione e come con diverse tecniche potete usare le campane in modo benefico e rigenerante.

Dopo il corso siete in grado di usare le campane per voi stessi, la famiglia e in ambiti pedagogici, terapeutici e del benessere.

Dopo questo corso di 2 giorni è possibile continuare con la formazione professionale di massaggio con campane tibetane presso AnKlang di altri 3 fine settimana, dove alla fine conseguite il certificato di operatore professionale con le campane tibetane, con il quale si può esercitare la professione come attività lavorativa.

Prezzi e info sul corso base e sulla formazione completa <https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Conferenze gratuite online su richiesta.

## Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

26.10.2024

### Termine

27.10.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

16:30

### Durata

780 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

AnKlang

## Destinatari

Interessati e operatori del benessere

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

275 € incl. dispensa e certificato di frequenza



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione  
25.10.2024

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso  
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Persona da contattare  
Anna Matteazzi  
Tel. 3394662753  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## BECKENBODEN il centro femminile

Ambito tematico  
Ginnastica

### Descrizione

"Pavimento pelvico - il centro femminile Pavimento pelvico

Il pavimento pelvico deve essere visto in modo olistico. Il nostro centro deve essere palpabile, percepito e flessibile, perché solo così può nascere la forza.

Ci dà sostegno, fiducia in noi stessi e svolge un ruolo importante nella nostra sessualità. Molti disturbi psicologici della nostra esistenza femminile si riflettono nella capacità del pavimento pelvico di sostenerci.

Il corso è integrato da consigli di naturopatia per sostenere naturalmente la donna nella sua femminilità. "

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
10.09.2024

dalle  
19:00

Termine  
15.10.2024

alle  
20:30

Numero giornate corso  
6

Durata  
540 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37



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

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

**Destinatari**  
tutti interessati

**Docenti**  
Anita Runggaldier

**Costo del corso**  
120 €

**Termine per l'iscrizione**  
03.09.2024

**Agenzia/Ente**  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

**Pagina del corso**  
-

**Persona da contattare**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## BECKENBODEN il centro femminile

**Ambito tematico**  
Ginnastica

### Descrizione

"Pavimento pelvico - il centro femminile Pavimento pelvico

Il pavimento pelvico deve essere visto in modo olistico. Il nostro centro deve essere palpabile, percepito e flessibile, perché solo così può nascere la forza.

Ci dà sostegno, fiducia in noi stessi e svolge un ruolo importante nella nostra sessualità. Molti disturbi psicologici della nostra esistenza femminile si riflettono nella capacità del pavimento pelvico di sostenerci.

Il corso è integrato da consigli di naturopatia per sostenere naturalmente la donna nella sua femminilità. "

**Lingua d'offerta**  
Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
22.10.2024

Termine  
26.11.2024

Numero giornate corso  
6

dalle  
00:00

alle  
10:30

Durata  
540 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari  
tutti interessati

Docenti  
Anita Runggaldier

Costo del corso  
120 €

Termine per l'iscrizione  
15.10.2024

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

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

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento

### Descrizione

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



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

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

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
14.11.2024

Termine  
14.11.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
20:00

alle  
21:15

Durata  
75 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Atelier Rapunzel

Destinatari

Docenti  
Anna Matteazzi

Costo del corso  
24 €

Termine per l'iscrizione  
14.11.2024

Agenzia/Ente  
Anna Matteazzi - AnKlang

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

Persona da contattare  
Anna Matteazzi  
Tel.  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

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

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento



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

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

## Descrizione

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

Richiesta la prenotazione.

## Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

17.10.2024

### Termine

17.10.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

20:00

### alle

21:15

### Durata

75 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Atelier Rapunzel

## Destinatari

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

24 €

## Termine per l'iscrizione

17.10.2024

## Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

## Pagina del corso

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

## Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel.

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Bagno di suoni rilassante Meditazione con Campane Tibetane per il benessere

### Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

### Descrizione

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

Richiesta la prenotazione.

### Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

### Inizio

09.12.2024

### Termine

09.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

20:00

### alle

21:15

### Durata

75 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Atelier Rapunzel

### Destinatari

### Docenti

Anna Matteazzi

### Costo del corso

24 €

### Termine per l'iscrizione

09.12.2024



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

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

Agenzia/Ente  
Anna Matteazzi - AnKlang

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

Persona da contattare  
Anna Matteazzi  
Tel.  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.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  
Italiano, Tedesco



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

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

Inizio  
07.02.2024

Termine  
11.06.2024

Numero giornate corso  
8

dalle  
20:00

alle  
21:00

Durata  
480 minuti

Descrizione durata  
-

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](mailto:info@anklang.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.



## Corsi & Percorsi

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

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!

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

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.

DOPO L'ISCRIZIONE RICEVERAI IL LINK DI ACCESSO.

Appuntamenti ONLINE personali su richiesta!

## Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

27.08.2024

### Termine

04.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

20:00

### alle

21:00

### Durata

60 minuti

## Descrizione durata

Appuntamenti ONLINE il

- 27 agosto, 17 e 23 settembre, 1 e 10 e 21 ottobre, 4 novembre, 4 dicembre in lingua italiana ore 21:00 e in lingua tedesca alle ore 20:00

## Luogo

AnKlang

## Destinatari

Interessati

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

## Termine per l'iscrizione

04.12.2024



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

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

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](mailto:info@anklang.it)

## Riflessoterapia al piede - scuola Marquardt REFRESHER

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

### Descrizione

Il percorso si svolge in quattro parti:

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

Quota d'iscrizione: a richiesta

Informazioni e iscrizione: Maria Kaserer  
Tel. +39 339 1375242, [info@kaserermaria.com](mailto:info@kaserermaria.com)

Lingua d'offerta  
Italiano

Inizio  
30.09.2024

Termine  
01.10.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
869 minuti

### Descrizione durata

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



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

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

## Luogo

Lichtenstern / Stella 1-7

## Destinatari

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

## Docenti

Maria Kaserer

Henrike Fischer

## 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

# 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.



## Corsi & Percorsi

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

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

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

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

## Docenti

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

## Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

## Termine per l'iscrizione

04.11.2024





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/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](mailto:info@partschins.com)

## BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser 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 Partschinser 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 Partschinser Wasserfall führt. 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.

### Lingua d'offerta

Italiano, Inglese, Tedesco

### 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

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

## 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](mailto:info@partschins.com)

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

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

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



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

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

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.

## Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco, Inglese

### Inizio

05.06.2024

### Termine

25.09.2024

### Numero giornate corso

17

### dalle

20:30

### alle

23:30

### Durata

180 minuti

## Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

## Luogo

Spaureggstraße 10

## Destinatari

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

## Docenti

Claudia Gilli

## Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

## Termine per l'iscrizione

25.09.2024

## Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines con Rablá e Tel

## Pagina del corso

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

## Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)