Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bauch Beine Po

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
06.06.2024

Termine
27.06.2024

Numero giornate corso
4

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Elisa Janser

Costo del corso
48 €

Termine per l'iscrizione
06.06.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates
Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
04.07.2024

Termine
25.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
17:45

alle
18:45

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Elisa Janser

Costo del corso
48 €

Termine per l'iscrizione
04.07.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates
Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
04.07.2024

Termine
25.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
20:10

alle
21:10

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Elisa Janser

Costo del corso
48 €

Termine per l'iscrizione
04.07.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga für Frühaufsteher

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Morgenyoga ermöglicht ein achtsames Erwachen.

Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
09.07.2024

Termine
06.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
06:15

alle
07:45

Durata
450 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Winkelweg 12

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Lutz Ingo Franken

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
90 €

Termine per l'iscrizione
09.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Meditation am Vormittag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
In diesem Kurs vermitteln wir praktische Ansätze der Meditationsschulung. Wir lernen Schritt für Schritt die real existierenden Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten der Meditation kennen. Jede Stunde beinhaltet sowohl einen inhaltlich-theoretischen, als auch einen praktischen Übungsteil.

Wir schulen uns in Aufmerksamkeits- und Konzentrationsentwicklung und lernen gleichzeitig unser Bewusstsein und Seelenleben durch hinzugenommene Meditationsinhalte zu erweitern.

Ruhe, Zentrierung und innere Entwicklung sind die natürliche Folge eines sorgfältig aufgebauten mentalen Aktivseins.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
09.07.2024

Termine
06.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
08:15

alle
09:30

Durata
375 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Winkelweg 12

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Lutz Ingo Franken

Costo del corso
75 €

Termine per l'iscrizione
09.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
07:10

alle
08:10

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Abenteuer auf dem Bauernhof: Eine Woche voller Reit- und Bau
beim Tholerhof in Aschbach

für Kinder 2. Klasse bis 5. Klasse Grundschule

Ambito tematico
Outdoor

Descrizione
Tauche ein in eine Woche voller Spaß, Spiel und Naturverbundenheit auf dem Tholerhof! Dieses exklusive Programm für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren verspricht eine unvergessliche Bauernhoferlebniswoche, die Herzen höherschlagen lässt.

Reitstunden: Unter professioneller Anleitung erforschen die Kinder die Kunst des Reitens. In Kleingruppen von 4-5 Kindern werden Ausritte von unterschiedlichen Längen in den Wald unternommen.

Pflege und Verantwortung: Die kleinen Reiter*innen lernen nicht nur das Reiten, sondern auch die liebevolle Pflege der Pferde. Die Haflingerpferde und Ponys werden gemeinsam morgens von der Weide geholt und zum Stall geführt. Vom Bürsten bis zum Satteln, wird jeder Schritt genau erklärt.

Entdeckungsreisen: Erkunde gemeinsam mit neuen Freunden die Geheimnisse des Bauernhofs und des Waldes! Von der faszinierenden Welt der Tiere bis hin zu aufregenden Expeditionen durch den Wald, beobachten dort die Natur, die Tiere, suchen nach essbaren Wildkräutern, lauschen den Geräuschen des Waldes und der Tiere, suchen nach Spuren, und und und

Tierfreundschaften schließen: Streicheln, füttern, beobachten - auf unserem Hof warten flauschige Häschen, neugierige Kälbchen und glückliche Hühner darauf, von den kleinen Abenteurer*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

Brot backen: Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrot mit dem hofeigenen Roggen des Tholerhofes im Steinofen.

Treffpunkt: Talstation Aschbacherbahn

Kurzzeitraum: 8.- 14. Uhr

Reserviere noch heute einen Platz für dein Kind auf unserer Bauernhoferlebniswoche - eine Woche voller Lachen, Lernen und Liebe zur Natur!

Anmeldung bis spätestens 31. Mai

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
17.06.2024

Termine
21.06.2024

Numero giornate corso
5

dalle
08:00

alle
14:00

Durata
1800 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Kinder

Docenti
Elisabeth Piazzi

Costo del corso
185 €

Termine per l'iscrizione
31.05.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Be in Balance – Mentale Gesundheit für Beruf und Alltag.

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Unser Leben ist schneller geworden, vielfältiger, komplizierter. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Öffentlichkeit und Privatem vermischen sich. Der Beruf fordert immer mehr geistigere Anstrengungen, permanente Veränderung und Unsicherheit.

Es gibt viele Interventionen, um in Balance zu leben. Sie erhalten hochwirksame Impulse für nachhaltige Leistungsfähigkeit, elegante und souveräne Leichtigkeit, sowie Lebensfreude.

Ein schwungvolles und heiteres „Mitmach-Seminar“ mit vielen „Powerbrain-Übungen“

Das Training macht großen Spaß – es wird viel gelacht und somit ist auch für ausreichend Dopaminausschüttung gesorgt.

in einem genussvollem Rahmen mit Übungen im Freien und Walkingmeetings & Gehirnaktivierungsübungen, sowie leicht erlernbare 8-Alltagsübungen

Ihr Nutzen

Sie steigern Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude mit einem pro-aktiven Energie- und Gesundheitsmanagement nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung.

Inhalte:

Ankommen

Gehirn für Einsteiger: Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft

Geistige und körperliche Leistung – alles eine Frage der Netzwerke

Unsere Botenstoffe: wie unser Gehirn motiviert und vitalisiert werden kann

Selbstsorge „Carasui“

Mein Zufriedenheitsrad: Ist-Aufnahme und individueller Aktionsplan

Dauerstress schädigt unsere Gesundheit und unser Gehirn

Zeitmanagement-Tipps für Ihren Alltag

Die 8 Alltagsübungen – fit in kurzer Zeit

Fit4brain: Gehirnaktivierung für Zwischendurch

Basen-Säure-Haushalt: Ernährungstipps

Gemeinsames Frühstück – guten Start in den Tag

Feedback & Closing

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
04.02.2025

Termine
05.02.2025

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
840 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Helga Niederstätter

Costo del corso
690 €

Termine per l'iscrizione
05.02.2025

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Shaolin Qigong - Yi Jin Jing

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Die 12 Übungen des Yi Jin Jing.

Yi Jin Jing, übersetzt als "Methode zur Veränderung der Faszien", haben ihren Ursprung der Legende nach vor rund 1500 Jahren, als der Mönch Bodhidharma sie aus Indien nach China brachte. Diese Übungen zielen hauptsächlich auf die Lockerung von Sehnen und Faszien ab und auf eine sanfte Stärkung der Muskulatur.

Sie tragen dazu bei, Fehlhaltungen zu verhindern, wirken ausgleichend auf das Nervensystem und steigern die Konzentrationsfähigkeit im Alltag. Durch die Förderung einer tiefen Bauchatmung wird die Herz-Lungenfunktion auf harmonische Weise verbessert.

Im Vergleich zu anderen Qigong-Übungen sind die Übungen des Yi Jin Jing anstrengender und wirken stärker auf der körperlichen Ebene.

In diesem Seminar werden wir außerdem etwas über die Meridiane und wichtige Akupunkturpunkte erfahren, sowie Techniken zur Selbstmassage und einfache Atemübungen praktizieren.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
04.10.2024

Termine
18.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
15:00

alle
18:30

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Karin Wallnöfer

Costo del corso
95 €

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
04.10.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates
Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
06.06.2024

Termine
27.06.2024

Numero giornate corso
4

dalle
17:45

alle
18:45

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Elisa Janser

Costo del corso
48 €

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
06.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Bauch Beine Po

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
04.07.2024

Termine
25.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Elisa Janser

Costo del corso
48 €

Termine per l'iscrizione
04.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Muoviti a Merano: Pilates nel parco
per principianti e leggermente progrediti

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
01.07.2024

Termine
26.08.2024

Numero giornate corso
8

dalle
18:30

alle
19:30

Durata
480 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Evi Kerschbaumer

Christian Zöschg

Costo del corso
95 €

Termine per l'iscrizione
01.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga und Krebs - Prävention und Nachsorge
Für Betroffene, Therapeut*innen und Interessierte

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Die Diagnose Krebs trifft Erkrankte auf allen Ebenen – der Körper ist geschwächt, Betroffene werden häufig von Ängsten und Unruhe begleitet. Durch die Yogapraxis lernen Teilnehmer*innen ein ganzheitliches Verständnis dieser Erkrankung und konkrete Ansätze einer umfassenden Immunstärkung kennen und erfahren. Der Austausch und die Unterstützung in der Gruppe können ebenso hilfreich sein.

Dieser Kurs richtet sich an unmittelbar Betroffene, aber auch an Personen vor oder nach einer Behandlung. Für Interessierte und Therapeut*innen bietet sich dieser Kurs auch an. Mit speziellen Körper- und Bewusstseinsübungen lernen die Teilnehmer*innen, sich aktiv zu stärken. Ganzheitliche Inhalte zum Thema erweitern die Praxis.

Lutz Franken, Yogalehrer und Krankenpfleger, befasste sich intensiv mit dem Krankheitsbild und war 15 Jahre in einer ganzheitlichen Klinik tätig. Dort konnte er umfassende Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit Krebserkrankungen sammeln. Keinesfalls ersetzt dieser Kurs eine schulmedizinische Behandlung, bzw. es ist ratsam, sich vor Kursbeginn mit dem behandelnden Arzt/Ärztin abzusprechen. Die Beweglichkeit sollte nicht allzu stark eingeschränkt sein - Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bei Unsicherheiten kann gerne im Vorfeld ein Gespräch mit dem Kursleiter erfolgen.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.07.2024

Termine
08.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
15:00

alle
16:30

Durata
450 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Lutz Ingo Franken

Costo del corso
83 €

Termine per l'iscrizione
11.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Bauch Beine Po

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
In diesem Kurs erlernen Sie Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dank dieser speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Training wird der Körper gestrafft und

in Form gebracht. Die konditionellen Fähigkeiten verbessern sich und sorgen für eine aufrechte Haltung. Bei dieser Art von Training wird unser gesamter Körper beansprucht. Ein schwungvoller Mix aus Ganzkörpertraining mit diversen Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
22.08.2024

Termine
12.09.2024

Numero giornate corso
4

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Elisa Janser

Costo del corso
48 €

Termine per l'iscrizione
22.08.2024

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

Tennis & Tech Kids Camp

Eine Woche voller Sport und Spaß am Computer

3. - 5. Klasse Volksschule

Ambito tematico

Sport

Descrizione

Willkommen beim "Tennis & Tech Kids Camp" – einer Woche voller Sport und Spaß am Computer für aufgeweckte Kinder! Dieser einwöchige Kurs kombiniert die energetische Welt des Tennis mit der faszinierenden Technologie, um den Teilnehmer*innen eine abwechslungsreiche und lehrreiche Erfahrung zu bieten.

Inhalte des Camps:

Tennis-Freuden: Die Kinder werden täglich unter Anleitung erfahrener Tennis-Coaches ihre Tennisfertigkeiten verbessern. Von Grundschlägen bis zu Spieltaktiken werden sie in einer unterstützenden Umgebung lernen, wie man auf dem Tennisplatz erfolgreich ist.

Tech-Abenteuer: Neben dem Tennisspielen werden die Kinder die aufregende Welt der Technologie erkunden. Angeleitet von versierten Instruktor*innen werden sie erste Schritte im Coding machen, kreative Projekte gestalten und spielerisch digitale Fähigkeiten entwickeln.

Teamgeist: Durch Teamübungen sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer werden die Kinder den Teamgeist stärken und wichtige soziale Fähigkeiten entwickeln.

Der Kurs ist für Kinder jeden Spielniveaus geeignet – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Die Teilnehmer werden in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut, um ihre Fähigkeiten sowohl auf dem Tennisplatz als auch am Computer zu entfalten.

Sichern Sie sich einen Platz für Ihr Kind im "Tennis & Tech Kids Camp" und ermöglichen Sie eine Woche voller Spiel, Lernen und Spaß!

Lingua d'offerta

Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
29.07.2024

Termine
02.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
08:30

alle
12:30

Durata
1200 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Kinder

Docenti
Alessandro Ercolani

Tatjana Finger

Costo del corso
159 €

Termine per l'iscrizione
29.07.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Lo stress quotidiano può essere un cattivo compagno per la nostra salute. Lo yoga, grazie ai suoi movimenti ciclici e le tecniche di respiro profondo aiuta a trovare di nuovo la propria calma interna e il proprio equilibrio fisico e psichico.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
12:40

alle
13:40

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga am Vormittag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Yoga ist ein wunderbares Werkzeug den Körper, wie auch das Bewusstsein auf gezielte und umfassende Weise zu stärken.

Wir lernen wesentliche Grundstellungen des Yoga in Ihrer Ausführung sorgfältig kennen und gewinnen ein wertvolles Verständnis zugrundeliegender Gesetzmäßigkeiten. Die regelmäßige Praxis führt zu einer deutlichen Verbesserung der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
09.07.2024

Termine
06.08.2024

Numero giornate corso
5

dalle
10:00

alle
11:30

Durata
450 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Winkelweg 12

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Lutz Ingo Franken

Costo del corso
90 €

Termine per l'iscrizione
09.07.2024

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

Pilates

Für Anfänger*innen und Leichtfortgeschrittene

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung, das zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen führt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
22.08.2024

Termine
12.09.2024

Numero giornate corso
4

dalle
20:10

alle
21:10

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Elisa Janser

Costo del corso
48 €

Termine per l'iscrizione
22.08.2024

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

Resilienz und Stresskompetenz für Fach- und Führungskräfte

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Unser Arbeits- und Lebensalltag wird immer anspruchsvoller. Wir neigen dazu, diesen Anspruch oft zu unterschätzen und uns zu viel zuzumuten. Gerade in der aktuellen Zeit, in der man sich fast täglich auf neue Herausforderungen einstellen muss, ist eine hohe psychische Widerstandskraft und mentale Stärke unglaublich wichtig.

Resilienz, mentale Stärke & Gelassenheit lassen sich trainieren und das persolog® Resilienz-Profil unterstützt Sie dabei. Es hilft Ihnen, Ihren Blick auf die positiven Aspekte zu richten, die Ihnen dabei helfen, schwierige und unsichere Zeiten besser zu meistern.

Mit Hilfe eines Fragebogens ermitteln Sie Ihre aktuelle Resilienz-Kompetenz in 12 Resilienzfaktoren und erfahren so, wo Ihr größtes Entwicklungspotenzial liegt.

Nutzen: Sie meistern Herausforderungen besser, wenn Sie über eine breite Palette an Ressourcen verfügen. Sie verstehen, wie Sie Ihre Ressourcen besser nutzen können, um auch im Stress gelassen zu bleiben und ihre mentale Stärke zu fördern.

Das Persolog® Resilienz-Profil hilft Ihnen dabei:

Ihre innere Widerstandskraft zu entdecken

Ihre Resilienz Kompetenz zu verbessern und

Herausforderungen und Stress mit Gelassenheit zu meistern

Methoden: Persolog® Resilienz-Profil

Resilienz-Profil zum Rubbeln, 7 praktische Resilienz-Übungen, spannende Impulsreferate zum Thema Resilienz, Resilienz & Persönlichkeit, Quizspiel und Strategieplaner

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio	Termine	Numero giornate corso
21.10.2024	22.10.2024	2

dalle	alle	Durata
09:00	17:00	780 minuti

Descrizione durata
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Helga Niederstätter

Costo del corso

690 €

Termine per l'iscrizione

14.10.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email