



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

-

### 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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 Abenteuer\*innen entdeckt zu werden. Ein einzigartiges Erlebnis der Naturverbundenheit!

**Brot backen:** Hier werden kleine Hände zu großen Küchenmeistern, wir backen gemeinsam traditionelles Paarlbrod 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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

## Destinatari

Kinder

## Docenti

Elisabeth Piazzai

## Costo del corso

185 €

## Termine per l'iscrizione

31.05.2024

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



## Corsi & Percorsi

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

der gesamten gesundheitlichen Kondition des Menschen. Gleichzeitig lernen wir unsere seelischen- oder Bewusstseinskräfte auf aktive Weise zu schulen. Neue Entwicklungsmöglichkeiten können sich eröffnen.

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

## 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

## 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



## Corsi & Percorsi

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

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

### 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

### 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



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

### dalle

18:30

### Termine

26.08.2024

### alle

19:30

### Numero giornate corso

8

### Durata

480 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Ortweinstr. 6

### Destinatari

Erwachsene allgemein

### Docenti

Evi Kerschbaumer

Christian Zöschg

### Costo del corso

95 €

### Termine per l'iscrizione

01.07.2024



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  
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 €

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

## 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

04.06.2024

### Termine

02.07.2024

### 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
90 €

Termine per l'iscrizione  
04.06.2024

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  
20:10

alle  
21:10

Durata  
240 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari  
Erwachsene allgemein

Docenti  
Elisa Janser



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
48 €

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

## 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.

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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



## Corsi & Percorsi

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

Eigengewichtübungen im Stehen und auf der Matte mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po erwarten uns. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

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

## 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 Grundsschlägen 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

## Intercultural Cafè: Ginnastica per donne

Ambito tematico

Yoga

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.



## Corsi & Percorsi

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

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.

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

## 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

## Yoga am Vormittag

### Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

04.06.2024

### Termine

02.07.2024

### Numero giornate corso

5

### dalle

08:15

### alle

09:30

### Durata

375 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Winkelweg 12

### Destinatari

Erwachsene allgemein

### Docenti

Lutz Ingo Franken

### Costo del corso

75 €

### Termine per l'iscrizione

04.06.2024



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

## 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.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
06.06.2024

Termine  
04.07.2024

Numero giornate corso  
5

dalle  
15:00

alle  
16:30

Durata  
450 minuti

Descrizione durata  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Ortweinstr. 6

## Destinatari

Erwachsene allgemein

## Docenti

Lutz Ingo Franken

## Costo del corso

83 €

## Termine per l'iscrizione

06.06.2024

## 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.

## 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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.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

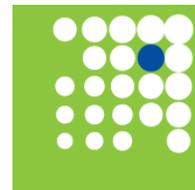
## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it