



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Rafting in famiglia sul Passirio

Per bambini a partire da 10 anni accompagnati da un adulto

Ambito tematico

Famiglia e figli

Descrizione

Auf in die wilden Wasser! Gemeinsam paddelt die ganze Familie mit einem erfahrenen Wildwasserguide von St. Martin i. P. bis nach Saltaus und entdeckt eine naturbelassene, grüne Flusslandschaft. Lerne dein Zuhause aus einem ungewohnten Blickwinkel kennen. Unterwegs können sich Wagemutige im klaren Wasser abkühlen.

Seit zehn Jahren bietet Südtirol Rafting Expeditions Wildwasserabfahrten auf der Passer. Nach der Einschreibung, dem Umkleiden und dem Transport zum Einstieg, erfolgt eine ausführliche Sicherheitseinweisung. Neopren-Anzüge, Helme, Schwimmwesten, Schuhe etc. werden zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Schwimmkenntnisse.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

25.06.2024

Termine

25.06.2024

Numero giornate corso

1

dalle

10:00

alle

13:00

Durata

180 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Kinder

Docenti

Johannes Steiner Ender

Costo del corso

58 €

Termine per l'iscrizione

25.06.2024



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

## Voice Up! Stimme: Selbst & Sicher

Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione

In diesem Kurs möchte ich einen entscheidenden Unterschied machen in deinem Umgang mit deiner Stimme und deiner Selbstwahrnehmung. Unsere Stimme ist ein Schatz, den wir alle im Gepäck haben und zu selten auspacken. Wir hemmen uns an nagenden Selbstzweifeln, trauen uns zu wenig zu und dementsprechend richtet es sich unsere Stimme in einer kleinen comfort zone ein, die nur ein Bruchteil unseres Potentials darstellt.

Ich möchte kurzweilige Übungen zeigen, um das Potential der eigenen Stimme anzukurbeln. Es geht darum, ins Vertrauen zu kommen. Wir werden gemeinsam die eigene Stimme und die Gruppe spüren, um mit einem Selbstwert-Boost aus dieser Stunde wieder rauszugehen. Dabei schöpfe ich aus langjähriger Erfahrung in der Arbeit auf der Bühne und als Auftrittstrainerin und habe einen spielerischen, humorvollen Zugang.

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Franziska Guggenbichler Beck: Dozentin für Public Speaking an der Freien Universität Bozen

Die studierte Regisseurin und Kommunikationswissenschaftlerin begleitet seit über zehn Jahren Menschen auf die Bühne und bereitet sie auf Präsentationen, Gesprächssituationen und Auftritte vor.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
12.10.2024

Termine  
12.10.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Franziska Guggenbichler Beck

Costo del corso

185 €

Termine per l'iscrizione

12.10.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email