



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Tag der Stille

Sich in Ruhe erfahren

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Über den Tag verteilt wechseln sich Phasen von geführten und offenen Meditationen mit angeleiteten sanften Körperübungen ab, die uns immer wieder in eine angenehme Körper-Geist-Seele-Balance bringen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
23.11.2024

Termine
23.11.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari

Interessierte, Frauen, Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen

Docenti

Manuela Gottardo

Costo del corso
85 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/tag-der-stille/27-19866.html>

Persona da contattare

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

#CusanusOnline - Ganzheitliches Fasten im Alltag

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Während dieser berufsbegleitenden Fastenwoche gehen die Teilnehmer:innen untertags ihren Verpflichtungen nach und treffen sich abends online in der Gruppe.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

30.11.2024

Termine

06.12.2024

Numero giornate corso

0

dalle

00:00

alle

00:00

Durata

630 minuti

Descrizione durata

SA 30.11. - FR 06.12.2024
jeweils 19.30 - 21 Uhr
zwei Vorbereitungstage vorher

Luogo

Destinatari

Interessierte

Docenti

Paula Holzer

Costo del corso

140 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Selbsthilfe bei Spannungskopfschmerzen und Migräne

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Die Teilnehmer:innen lernen selbständig und zielgerichtet mit Kopfschmerz- und Migräneattacken umzugehen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.12.2024

Termine

06.12.2024

Numero giornate corso

0

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Personen in Gesundheitsberufen, Interessierte

Docenti

Heinz Peter Steiner

Costo del corso

155 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/selbsthilfe-bei-spannungskopfschmerzen-und-migr%C3%A4ne/32-19716.html>

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Yoga für Männer

Kraft - Beweglichkeit - Entspannung

Ambito tematico
Yoga

Descrizione
Yoga ist ein Vielkünstler: Sie verbessern damit Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungsfähigkeit, bringen Körper und Geist Schritt für Schritt in Einklang und entspannen sich effektiv.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.09.2024

Termine
16.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
300 minuti

Descrizione durata

MI 25.09.2024
MI 02.10.2024
MI 09.10.2024
MI 16.10.2024
jeweils 20 - 21.15 Uhr

Luogo

Destinatari
Männer

Docenti
Siegward Gostner

Costo del corso
60 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Tiefe Wurzeln, starke Bindungen Nachhaltige Beziehungen gestalten und erhalten

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Welche Rolle die verschiedenen Formen von Beziehungen in unserem Leben spielen und wie wir dazu beitragen können, sie gut und nachhaltig zu gestalten – darum geht es in diesem Kurs mit der erfahrenen Referentin Ursula Baatz.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
27.09.2024

Termine
29.09.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
780 minuti

Descrizione durata

FR 27.09 - SO 29.09.2024
Kurszeiten
FR 16 - 19 Uhr
SA 9 - 17 Uhr
SO 9 - 12.30 Uhr

Luogo

Destinatari

Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Interessierte, Psycholog/innen

Docenti

Ursula Baatz

Costo del corso

210 €

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/tiefe-wurzeln-starke-bindungen/27-19998.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Ayurveda und Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Der Kurs zielt darauf ab, vertiefende Kenntnisse des Ayurveda und Yoga zu vermitteln.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
04.10.2024

Termine
06.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
1230 minuti

Descrizione durata

FR 04.10. - SO 06.10.2024
Kurszeiten
FR 14 - 18 Uhr
SA 9 - 18 Uhr
SO 9 - 18 Uhr

Luogo

Destinatari
Masseur/innen, Interessierte, Personen in Gesundheitsberufen

Docenti
Manlio Casapiccola

Costo del corso
370 €

Termine per l'iscrizione
-



Corsi & Percorsi
corsi.percorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/ayurveda-und-yoga/33-19780.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Ergonomie 4.0: Faszien-gesundheit am Arbeitsplatz

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Wie Sie durch einfache Bewegungsimpulse aus dem funktionellen Training Knochen- und Gelenksschmerzen reduzieren können und welche Möglichkeiten ein regelmäßig umgesetztes Augentraining bietet, um Verspannungen im Hals- und Nackenbereich vorzubeugen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
16.10.2024

Termine
16.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Männer, Frauen

Docenti
Heinz Peter Steiner

Costo del corso
145 €



Corsi & Percorsi

corsi.percorsi.retecivica.bz.it

Termini per l'iscrizione

-

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/ergonomie-4-0-fasziengesundheit-am-arbeitsplatz/32-19706.html>

Persona da contattare

Tel.

Email

Resilienz durch Vitamin N(atur)

Natur-Resilienz-Training

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Das Natur-Resilienz-Training richtet sich an Erwachsene, die dem Alltagsstress entfliehen und Strategien erlernen möchten, um widerstandsfähiger gegen die Herausforderungen des Lebens zu werden.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

21.10.2024

Termine

22.10.2024

Numero giornate corso

0

dalle

00:00

alle

00:00

Durata

900 minuti

Descrizione durata

MO 21.10. - DI 22.10.2024
jeweils 9 - 18 Uhr

Luogo

Destinatari

Docenti

Anna Maria Obrist Gantioler



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
100 € inkl. Mittagessen an beiden Tagen!!

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/resilienz-durch-vitamin-natur/33-19915.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Stress und Angst weg-atmen Bodymind-Centering im (beruflichen) Alltag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Vereinigen Sie Körper und Geist durch einfache Atemübungen und finden Sie endlich die emotionale Ausgeglichenheit, nach der wir alle suchen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
23.10.2024

Termine
23.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Personen in Gesundheitsberufen



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Lilli Unterkircher

Costo del corso
140 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/stress-und-angst-weg-atmen/32-18816.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Fasten - Meditation - Feldenkrais

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Sie nehmen in dieser Woche nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe zu sich und erleben bei einfachen Mahlzeiten wie es ist, langsam zu essen, sorgfältig zu kauen und zu spüren, wie wenig Sie brauchen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
02.11.2024

Termine
08.11.2024

Numero giornate corso
0

dalle
16:00

alle
13:00

Durata
2520 minuti

Descrizione durata

SA 02.11.2024, 16 Uhr - FR 08.11.2024, 13 Uhr

Luogo



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Docenti

Amrei Pfeiffer

Rotraud Kühn

Costo del corso

620 € inkl. Unterkunft + Verpflegung/ Ortstaxe extra

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/fasten-meditation-feldenkraus/33-19979.html>

Persona da contattare

Tel.

Email

Faszienwissen spüren Craniosakrale Techniken für alle

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

In diesem Workshop vermittelt Physiotherapeutin und Osteopathin Daniela Petroni Grundlagen zum Thema Faszien.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

08.11.2024

Termine

09.11.2024

Numero giornate corso

0

dalle

00:00

alle

00:00

Durata

670 minuti

Descrizione durata

FR 08.11. - SA 09.11.2024
Kurszeiten
FR 14 - 18 Uhr
SA 9 - 18 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Luogo

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Masseur/innen, Personen in Gesundheitsberufen, Interessierte

Docenti

Daniela Petroni

Costo del corso

190 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/faszienwissen-sp%C3%BCren/33-19970.html>

Persona da contattare

Tel.

Email

Achtsam und intuitiv essen mit Genuss

Bewusste Ernährung für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Die Teilnehmenden lernen, wie sie wieder auf ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl achten können und damit sowohl ihre physische als auch psychische Gesundheit stärken.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
21.11.2024

Termine
21.11.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Frauen, Interessierte, Pädagog/innen

Docenti
Juliette Wernicke

Costo del corso
140 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/achtsam-und-intuitiv-essen-mit-genuss/27-20108.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Selbsthilfe bei Schmerzen Engpassdehnungen von Liebscher & Bracht®

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen leiden und nicht wissen, wie Sie diese lindern können, dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio
23.11.2024

Termine
23.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Interessierte, Personen in Gesundheitsberufen

Docenti

Stefanie Lepiorz Borghini

Costo del corso

90 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/selbsthilfe-bei-schmerzen/33-20017.html>

Persona da contattare

Tel.

Email

Stress und emotionales Essen

Verstehen und Überwinden von stressbedingtem Essverhalten

Ambito tematico

Salute e stili di vita



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Die Teilnehmenden lernen den emotionalen Hintergrund stressbedingten Essverhaltens kennen und erfahren, wie negative Muster durchbrochen und stattdessen sinnvolle Strategien im Umgang mit emotionalem Essen gefunden werden können.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

23.11.2024

Termine

23.11.2024

Numero giornate corso

0

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Psycholog/innen, Personen in Gesundheitsberufen

Docenti

Juliette Wernicke

Costo del corso

190 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/stress-und-emotionales-essen/27-20109.html>

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Aktive Stressbewältigung durch „Minuten-Trainings“

Kurze Tipps mit starker Wirkung für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Im Mittelpunkt des Seminars stehen kleine Tipps mit starker Wirkung für die aktive Stressbewältigung.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
05.12.2024

Termine
05.12.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Männer, Frauen

Docenti
Heinz Peter Steiner

Costo del corso
145 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/aktive-stressbew%C3%A4ltigung-durch-minuten-trainings/27-19906.html>

Persona da contattare

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Spezielle Symptomkontrolle in der Palliativpflege ... es gibt noch viel zu tun!

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Gemeinsam mit Ihnen möchten wir palliativpflegerische Maßnahmen erarbeiten, um die uns anvertrauten Patienten in der letzten Lebensphase kompetent und ganzheitlich betreuen und begleiten zu können.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
08.10.2024

Termine
09.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
18:00

Durata
900 minuti

Descrizione durata

DI 08.10. - MI 09.10.2024
jeweils 9 - 18 Uhr

Luogo

Destinatari
Personen in Gesundheitsberufen, Interessierte

Docenti
Evelin Tollenaere

Elisabeth Unterhofer

Costo del corso
350 €

Termine per l'iscrizione
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/spezielle-symptomkontrolle-in-der-palliativpflege/33-20034.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Intuitionsschulung Verbindung von Herz und Verstand

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione
Entspannung, Meditation und Imagination unterstützen uns dabei, wieder über die unerschöpfliche Fülle und Weisheit in uns staunen zu lernen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.10.2024

Termine
13.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
750 minuti

Descrizione durata

FR 11.10. - SO 13.10.2024
Kurszeiten
FR 19 - 21 Uhr
SA 9 - 17 Uhr
SO 9 - 12.30 Uhr

Luogo

Destinatari
Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Interessierte, Menschen, die leiten, begleiten und/oder beraten

Docenti
Marianne Bittmann

Costo del corso
210 €



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

-

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/intuitionsschulung/27-19990.html>

Persona da contattare

Tel.

Email

Achtsamkeit für Frauen

Das Achtsamkeitsseminar für Frauen, die keine Zeit für Achtsamkeit haben

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Ziel dieses gemeinsamen Tages ist es, dass die Teilnehmerinnen sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben die Achtsamkeit ganz individuell und bewusst in den Alltag integrieren können.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

12.10.2024

Termine

12.10.2024

Numero giornate corso

0

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Personen in Gesundheitsberufen, Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Frauen

Docenti

Manuela Gottardo



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
85 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/achtsamkeit-f%C3%BCr-frauen/27-19820.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

6. Lehrgang für Manuelle Chinesische Medizin

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Die Teilnehmenden lernen die zwölf Organmeridiane mit ausgewählten Punkten und deren Indikationen kennen und behandeln. So kann energetische Balance erreicht werden. Ziel der Massage ist es, das Qi in den Meridianen zum Fließen zu bringen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
14.11.2024

Termine
22.03.2025

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
3690 minuti

Descrizione durata

Teil 1: DO 14.11. - SA 16.11.2024
Teil 2: DO 13.02. - SA 15.02.2025
Teil 3: DO 20.03. - SA 22.03.2025

Kurszeiten
DO/FR 9 - 17.30 Uhr
SA 9 - 17 Uhr

Luogo

Destinatari
Interessierte, Personen in Gesundheitsberufen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Michael Geyerhofer

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
970 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/6-lehrgang-f%C3%BCr-manuelle-chinesische-medicin/32-18452.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Rio Abierto: Lebendige Präsenz für aktive Trainer*innen

Die Arbeit an sich selbst – „Trabajo sobre sí” als Basis für die Arbeit mit Menschen

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Workshop mit Viviana Britos aus Buenos Aires

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
08.07.2024

Termine
10.07.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
1290 minuti

Descrizione durata

MO 08.07. - MI 10.07.2024
MO 16 - 21 Uhr
DI und MI 9 - 19 Uhr

Luogo

Destinatari
Personen die in pädagogischen Berufen arbeiten, Interessierte, Trainer/innen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Viviana Britos

Costo del corso
220 € Mitglieder zahlen 190,00€

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/rio-abierto-lebendige-pr%C3%A4senz/33-19160.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Vital und lebendig mit Rio Abierto für Menschen im besten Alter (70+)

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Nach einer Einwärmphase, in der wir unter anderem unsere Gelenke aktivieren und den Beckenboden stärken, bewegen wir uns zur Musik. Gemeinsam im Kreis, jede:r für sich alleine und in Einzel- oder Partnerübungen bringen wir den Körper in Schwung.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
23.09.2024

Termine
25.11.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
540 minuti

Descrizione durata

MO 23.09. - MO 25.11.2024 (ausgenommen MO 28.10.2024)
jeden Montag jeweils 9 - 10 Uhr

Luogo



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Senior/innen

Docenti

Inge Zöschg

Costo del corso

100 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Stress als Schlafkiller Nr. 1

Nur ein freier Kopf sorgt für eine erholsame Nacht

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Damit wir aber am nächsten Tag wieder voller Energie und Motivation loslegen können, ist es wichtig, wirkungsvoll abzuschalten und erholsam zu schlafen. Wie kann das gehen?

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

24.09.2024

Termine

24.09.2024

Numero giornate corso

0

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari
Frauen, Männer

Docenti
Heinz Peter Steiner

Costo del corso
145 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Accademia Cusanus

Pagina del corso
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/stress-als-schlafkiller-nr-1-kopie/32-19707.html>

Persona da contattare

Tel.
Email

Atem – Geschenk zur Lebendigkeit Atempädagogik-Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Mit Hilfe von einfachen Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen kommen wir dem Geschenk des Atems auf die Spur und schulen unsere Empfindungsfähigkeit für Leib und Seele.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.10.2024

Termine
26.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
780 minuti

Descrizione durata

FR 25.10. - SA 26.10.2024
jeweils 9 - 17 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Luogo

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Interessierte, Personen in Gesundheitsberufen, Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen

Docenti

Wibke Mullur

Costo del corso

220 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/atem-geschenk-zur-lebendigkeit/32-20059.html>

Persona da contattare

Tel.

Email

Fasten - Meditation - Feldenkrais

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Sie nehmen in dieser Woche nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe zu sich und erleben bei einfachen Mahlzeiten wie es ist, langsam zu essen, sorgfältig zu kauen und zu spüren, wie wenig Sie brauchen.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
26.10.2024

Termine
01.11.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
2520 minuti

Descrizione durata

SA 26.10.2024, 16 Uhr - FR 01.11.2024, 13 Uhr

Luogo

Destinatari

Docenti

Rotraud Kühn

Amrei Pfeiffer

Costo del corso

620 € inkl. Unterkunft + Verpflegung/ Ortstaxe extra

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/fasten-meditation-feldenkraus/33-19978.html>

Persona da contattare

Tel.

Email

Kinesiologisches Taping Basiskurs

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

In Zusammenarbeit mit der eufag - Europa Fortbildungsakademie Gesundheit



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio
11.11.2024

Termine
12.11.2024

Numero giornate corso
0

dalle
00:00

alle
00:00

Durata
900 minuti

Descrizione durata

MO 11.11. - DI 12.11.2024
jeweils 9 - 18 Uhr

Luogo

Destinatari

Interessierte, Personen in Gesundheitsberufen

Docenti

Andreas Richter

Costo del corso

340 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/kinesiologisches-tapen/33-20033.html>

Persona da contattare

Tel.

Email