



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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 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.

#### Lingua d'offerta

Inglese, Italiano, Tedesco

#### Inizio

27.03.2024

#### Termine

29.05.2024

#### Numero giornate corso

10

#### dalle

09:00

#### alle

13:00

#### Durata

240 minuti

#### Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

#### Luogo

Spaureggstraße 10

#### Destinatari

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

#### Docenti

Braunhofer Franziska



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

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

Costo del corso  
30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione  
29.05.2024

Agenzia/Ente  
Associazione Turistica Partschins 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)

## Die Via Claudia Augusta und ihre Zeitzeugen Die außergewöhnliche Geschichte von Rabland und Töll

Ambito tematico  
Storia ed archeologia

### Descrizione

Die Zeitzeugen der Via Claudia Augusta, die Bedeutung der beiden Partschinser Ortsteile Töll und Rabland zur Römerzeit und noch viel mehr Wissenswertes aus Geschichte, Kunst und Kultur wird bei diesem Rundgang anschaulich vermittelt.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco

Inizio  
27.03.2024

Termine  
06.11.2024

Numero giornate corso  
33

dalle  
14:30

alle  
17:00

Durata  
150 minuti

Descrizione durata  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

### Luogo

Schleuse 10

Destinatari  
Kunst- und Kulturinteressierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Claudia Gilli

Costo del corso  
0 € Findet wöchentlich statt. Kostenlose Teilnahme.

Termine per l'iscrizione  
06.11.2024

Agenzia/Ente  
Associazione Turistica Partines con Rablá  
e Tel

Pagina del corso  
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

Persona da contattare  
Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## 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.

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.



## Corsi & Percorsi

[corsi.percorsi.retecivica.bz.it](https://corsi.percorsi.retecivica.bz.it)

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.

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

## Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco, Inglese

### 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

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

## Docenti

Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

## Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

## Termine per l'iscrizione

04.11.2024

## Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines 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)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Von der Blüte bis zur Ernte - Partschiner Apfelführung

## Die saftigste Seite Südtirols

Ambito tematico  
Agricoltura

Descrizione  
Ein Spaziergang mit der Apfelbäuerin Christine Schönweger durch die Apfelwiesen von Partschins mit anschließender Apfel-Verkostung

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco, Inglese

Inizio  
29.03.2024

Termine  
08.11.2024

Numero giornate corso  
33

dalle  
15:00

alle  
17:00

Durata  
120 minuti

Descrizione durata  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Freitag

Luogo  
Spaureggstraße

Destinatari  
Menschen, die sich für den Obstanbau interessieren

Docenti  
Christine Schönweger

Costo del corso  
6 €

Termine per l'iscrizione  
08.11.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Agenzia/Ente

Associazione Turistica Parcines con Rablá  
e Tel

### Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

### Persona da contattare

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## Kräuter-Workshop

### Herstellung von Kräuter-Balsam, -Salben, -Likör und -Salz

#### Ambito tematico

Giardinaggio, erbe aromatiche e spezie, fiori

#### Descrizione

Wirkungsvolle Wild- und Heilkräuter in Kombination mit gesundem Genuss: Wissensvermittlung, Herstellung von Kräuterprodukten und anschließendem Geschmacks-Erlebnis.

Kräuterpädagogin Anita Waldner vermittelt Nützliches wie Kurioses rund um die Anwendung und Nutzung der verschiedenen Wildkräuter. Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen wurde bereits von unseren Vorfahren zum Zwecke der Vorbeugung und Genesung angewandt. Hier dürfen wir nun selbst Hand anlegen und aus Pflanzen, Blüten oder Wurzeln einen wohltuenden Balsam herstellen, feines Kräuter- oder Blütensalz mischen und nach eigenen Vorlieben einen geistreichen Kräuterlikör oder einen Magenbitter ansetzen. Den genussvollen Abschluss bildet ein schmackhaftes Kräutergericht, das nach den lehrreichen Stunden serviert wird. Die perfekte Balance von Wissen und Genuss!

#### Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

#### Inizio

16.04.2024

#### Termine

29.10.2024

#### Numero giornate corso

29

#### dalle

10:00

#### alle

12:30

#### Durata

150 minuti

#### Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Dienstag

#### Luogo

Imkerstand Rabland Geroldstraße

#### Destinatari

Menschen, die sich für Kräuter und Kulinarik interessieren



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Docenti

Kräuterpädagogin Kräuterpädagogin

## Costo del corso

30 € findet wöchentlich statt, Preis für 1 Teilnahme

## Termine per l'iscrizione

29.10.2024

## Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá  
e Tel

## Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

## 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. Tösendes 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.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Inglese, Italiano



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

### Luogo

Spaureggstraße 10

### Destinatari

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

### 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



## Corsi & Percorsi

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

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

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.

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.

## Lingua d'offerta

Inglese, Tedesco, Italiano

### 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

Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

## Docenti

Claudia Gilli

## Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

## Termine per l'iscrizione

25.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Agenzia/Ente**  
Associazione Turistica Partines con Rablá  
e Tel

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

**Persona da contattare**  
Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## Von den Römern bis zur Erfindung der Schreibmaschine Die Kunst- und Kulturgeschichte von Partschins

**Ambito tematico**  
Storia ed archeologia

**Descrizione**  
Edle Ansitze, malerische Gassen und historische Denkmäler prägen das Partschinser Dorfbild. Die Zeitzeugen der Via Claudia Augusta, die Lebensgeschichte von Peter Mitterhofer, dem Erfinder der Schreibmaschine, und noch viel mehr Wissenswertes wird bei diesem Rundgang anschaulich erklärt.

**Lingua d'offerta**  
Tedesco, Italiano

**Inizio**  
27.03.2024

**Termine**  
06.11.2024

**Numero giornate corso**  
33

**dalle**  
09:30

**alle**  
12:30

**Durata**  
180 minuti

**Descrizione durata**  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

**Luogo**  
Spaureggstraße 10

**Destinatari**  
Kunst- und Kulturinteressierte

**Docenti**  
Claudia Gilli



## Corsi & Percorsi

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

## Costo del corso

0 € Findet wöchentlich statt. Kostenlose Teilnahme.

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

## Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

## Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

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

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