



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Feldenkrais 2

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

FELDENKRAIS: corpo agile, mente vigile! Non siamo consapevoli della maggior parte delle nostre abitudini e dei nostri schemi di movimento. Possono sembrare giusti - per abitudine - ma non sempre sono salutari. Soprattutto in ambito fisico, ce ne accorgiamo a un certo punto con tensioni, mal di schiena e mal di testa, immobilità o problemi alle articolazioni. Le persone hanno esperienze sorprendenti e incoraggianti con il FELDENKRAIS - imparano sequenze di movimento sane ed efficienti che hanno un effetto sul cervello e sulla personalità. Nel lavoro con il Feldenkrais, si impara a percepire e modificare consapevolmente le proprie abitudini.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

12.11.2024

### Termine

17.12.2024

### Numero giornate corso

6

### dalle

17:00

### alle

18:00

### Durata

360 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

### Destinatari

alle Interessati

### Docenti

Hrasdil Margit

### Costo del corso

90 €

### Termine per l'iscrizione

05.11.2024



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
www.zentrum-tau.it

Persona da contattare

Tel.  
Email

## HATHA YOGA VINYASA Corso 2

Ambito tematico

Yoga

Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta

Italiano, Tedesco

Inizio

04.11.2024

Termine

09.12.2024

Numero giornate corso

36

dalle

19:35

alle

20:55

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

frangarto-Appiano  
via pillhof 37

Destinatari

tutti interessati

Docenti

Elisabeth Mair

Costo del corso

108 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione  
28.10.2024

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## Campane Tibetane corso base

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento

### Descrizione

Con i suoni armonici delle campane tibetane e' possibile raggiungere un rilassamento profondo e percepire serenita' e calma interiore. I suoni delle campane tibetane stimolano un processo di auto guarigione e di armonizzazione.

Adagiate sul corpo le campane possono sciogliere contratture e aumentare la nostra vitalita'.

In questo corso imparate molto di piu' sulle varie possibilita' di applicazione e come con diverse tecniche potete usare le campane in modo benefico e rigenerante.

Dopo il corso siete in grado di usare le campane per voi stessi, la famiglia e in ambiti pedagogici, terapeutici e del benessere.

Dopo questo corso di 2 giorni è possibile continuare con la formazione professionale di massaggio con campane tibetane presso AnKlang di altri 3 fine settimana, dove alla fine conseguite il certificato di operatore professionale con le campane tibetane, con il quale si può esercitare la professione come attività lavorativa.

Prezzi e info sul corso base e sulla formazione completa <https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Conferenze gratuite online su richiesta.

Lingua d'offerta  
Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
26.10.2024

Termine  
27.10.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
09:00

alle  
16:30

Durata  
780 minuti

Descrizione durata

-

Luogo  
AnKlang

Destinatari  
Interessati e operatori del benessere

Docenti  
Anna Matteazzi

Costo del corso  
275 € incl. dispensa e certificato di frequenza

Termine per l'iscrizione  
25.10.2024

Agenzia/Ente  
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso  
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Persona da contattare  
Anna Matteazzi  
Tel. 3394662753  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

**Professionelle Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat**  
Sie können mit dem Grundkurs beginnen und dann mit Ruhe entscheiden ob weitermachen!

Ambito tematico  
Massaggio

Descrizione  
Mit dem Zertifikat kannst du auch neben- und hauptberuflich arbeiten.



## Corsi & Percorsi

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

Erlerne diese wirksame Entspannungsmethode, die Stress, Verspannungen, Blockaden löst und für mehr innere Ruhe und Wohlbefinden sorgt.

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

Die Klangschalen sind vielseitig anwendbar, mit Kindern, Menschen mit Beeinträchtigung und in therapeutischen, pädagogischen und pflegerischen Bereichen sowie im Wellness und in der Familie.

Die Anwendung ist auch für den privaten Gebrauch geeignet.

Du kannst mit dem Grundkurs beginnen und danach mit Ruhe entscheiden ob weitermachen! Bereits an den ersten 2 Tagen erlernst du die Anwendung der Klangschalen am eigenen Körper, die Rückenentspannung, die Aurareinigung, das richtige Anspiel und vieles mehr....

Am Ende der 4 Module (11 Tage) nach theoretischer und praktischer Arbeit bekommst du das Zertifikat.

Mein eigener Erfahrungsschatz von über 10 Jahren Arbeit mit Klangschalen wird an die Teilnehmer weitergegeben sowie das Wissen, das ich mir in den unterschiedlichen Klangschalen-Schulen angeeignet habe.

Themen der Ausbildung in Kürze:

Klangmassage I: An diesem Wochenende erlernst du die Spieltechnik, wertvolle Übungen für den Alltag, die Eigenklangmassage, die Aurareinigung sowie Raumreinigung und Rückenentspannung für jemanden.

Klangmassage II: Hier lernst du, entspannende Klangmassagen bei anderen anzuwenden und selbst die wohltuende Wirkung zu spüren sowie das Erkennen und Ausgleichen von energetischen Dissonanzen im Körper.

Klangmassage III: Techniken zum Lösen von Blockaden, Visualisierungstechniken und Intuitionsübungen, wertungsfreie und emphatische Gesprächsführung.

Abschlußseminar mit Zertifikat: Fallbeispiele erarbeitet, die Chakrenreinigung erlernen und organisatorische Hinweise sowie die Praxisgestaltung behandeln. Nach schriftlicher und praktischer Prüfung erhaltet du das Zertifikat.

Beitrag für die Ausbildung und Inhalte <https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Sommer Kompakt Ausbildung auch möglich!

Kostenlose Info-Treffen gerne auf Anfrage.

Details zum Grundkurs:

Pagina: 5/11

Data di stampa: 02.06.2024



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](https://www.corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

<https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/103-klangschalen-i-entspannen-und-selbst-anwenden-grundkurs.html>

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

Kontaktiere mich gerne für einen kostenlosen Info-Termin  
unter 339 4662753 und [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

In italienischer Sprache hat die Ausbildung andere Termine.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

26.10.2024

### Termine

09.03.2025

### Numero giornate corso

11

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

4300 minuti

## Descrizione durata

Termine:

- Klangschalen I Grundkurs am 26.-27. Oktober 2024 (auch einzeln buchbar) - mehrere Termine das ganze Jahr über!
- Klangmassage II am 29. November -1. Dezember 2024
- Klangmassage III am 14. bis 16. Februar 2025
- Klangmassage IV am 7. bis 9. März 25

Zeiten: am Freitag jeweils 15-20 Uhr und Samstag und Sonntag 9-17 Uhr.

## Luogo

Duca d'Aosta Allee

## Destinatari

Interessierte

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

275 € Modul I inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

## Termine per l'iscrizione

25.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso  
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Persona da contattare  
Anna Matteazzi  
Tel. 339 4662753  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## Klangschalen Kurs und Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat

Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Blockaden.

Ambito tematico  
Massaggio

### Descrizione

Klangschalen schenken Ruhe und Gelassenheit, nach einer Anwendung fühlen sie sich leichter, zentriert und klar.

Nach dem Grundkurs können sie entscheiden ob mit der professionellen Ausbildung weitermachen, wo sie am Ende ein Zertifikat bekommen, mit dem sie beruflich arbeiten können.

Bereits an den ersten 2 Tagen erlernen Sie die Anwendung der Klangschalen am eigenen Körper, die Aurareinigung, das richtige Anspiel, eine Klangentspannung für den Rücken und vieles mehr.

Bei der Klangmassage nach AnKlang ist es die tiefgehende Sanftheit und Achtsamkeit, die es ermöglicht den Klängen und Schwingungen in tiefe Schichten des Körpers und des Geistes einzufließen. Das zentrale Thema bei der Klangmassage ist die Tiefenentspannung und das „Loslassen“, körperlich (Verspannungen) wie geistig (Gedanken).

Weitere Inhalte der professionellen Ausbildung:

Erkennen u. Ausgleichen energetischer Dissonanzen und Lösen von Blockaden.

Visualisierungstechniken, Intuitionsübungen und emphatische Gesprächsführung,

Ethik und praktische Hinweise zu Versicherung, Privacy und eigene Tätigkeit.

Am Ende bekommen Sie das Zertifikat mit dem Sie eine neue Berufslaufbahn starten können.

Detaillierte Infos und Preis <https://www.anklang.it/de/vedi-articoli/13-ausbildung/102-blockseminar-klangmassage-anklang.html>



## Corsi & Percorsi

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

Die nächste Wochenendausbildung beginnt im Herbst 2024.

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

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

13.07.2024

### Termine

28.07.2024

### Numero giornate corso

8

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

3120 minuti

## Descrizione durata

Klangmassage I am 13. und 14. Juli von 9- 17 Uhr (auch einzeln buchbar!).

Klangmassage II und III am 23. Juli von 15-20 Uhr bis 28. Juli jeweils von 9 bis 17 Uhr - (insgesamt 6 Tage).

Klangmassge IV im Herbst 2024

## Luogo

Duca d'Aosta Allee

## Destinatari

Interessierte

## Docenti

Anna Matteazzi

## Costo del corso

240 € Modul I sind 240,00€ - inkl. Skript

## Termine per l'iscrizione

28.07.2024

## Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

## Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

## Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien (Gruppe 2)

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität, -haltung und des eigenen Körperbewusstseins bewirkt. Jede Übung wird mit exakten Bewegungen, bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung ausgeführt.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

27.06.2024

### Termine

08.08.2024

### Numero giornate corso

7

### dalle

19:15

### alle

20:15

### Durata

420 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

### Destinatari

### Docenti

Markus Tröger

### Costo del corso

90 €

### Termine per l'iscrizione

27.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
KVW Bildung Vinschgau

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Genießen, Entspannen, Bewegen - 2 Tage Zeit für mich für Personen ab 55 Jahren

Ambito tematico  
Meditazione, rilassamento

### Descrizione

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
08.06.2024

Termine  
09.06.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
10:00

alle  
14:00

Durata  
0 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Am Mitterbach - Weissenbach 22

Destinatari

Docenti  
Elisa Oberhollenzer

Elfriede Herta Forer



## Corsi & Percorsi

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

## Costo del corso

262 € pro Person im Doppelzimmer

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



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