



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Zirkuserlebnis für Klein und Groß Familienwerkstatt

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
05.04.2025

Ende  
05.04.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
240 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

Zielgruppe  
Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Referent/in  
Hannah Grüner

Gebühr  
35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss  
24.03.2025



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## WuXing Fünf-Elemente QiGong Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

**Kursbeschreibung**  
QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
11.01.2025

Ende  
11.01.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
390 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort

Zielgruppe  
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Referent/in

Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

### Gebühr

120 € inkl. 22% Mwst.

### Anmeldeschluss

20.12.2024

### Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

### Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

### Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email bildung@jukas.net

## Wohlfühlzeit für die ganze Familie

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

01.02.2025

### Ende

01.02.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

12:00 Uhr

### Dauer

120 Minuten

### Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

## Referent/in

Sylvia Weger

## Gebühr

18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

## Anmeldeschluss

22.01.2025

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Sitzkissen-Filzen mit Märchen

## Werkstatt für Familien

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

### Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
01.02.2025

**Ende**  
01.02.2025

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
18:30 Uhr

**Dauer**  
150 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

**Zielgruppe**  
Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

**Referent/in**  
Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

**Gebühr**  
23 € pro Person inkl. Material

**Anmeldeschluss**  
20.01.2025

**Kursanbieter**  
Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

**Ansprechperson**  
Ingrid Fischnaller  
Tel. +39 0472 279923  
Email bildung@jukas.net

**Reden ohne Worte**  
Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

**Themenbereich**  
Rhetorik, Auftreten



## Corsi & Percorsi

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

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

### Kursbeschreibung

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

11.04.2025

### Ende

11.04.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Minu Ghedina

### Gebühr

81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

### Anmeldeschluss

31.03.2025



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-worte-1376/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Märchenhafte Christbaumkugeln Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
14.12.2024

Ende  
14.12.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
18:30 Uhr

Dauer  
150 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

Zielgruppe  
Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Referent/in  
Rosemarie Mayer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Leni Leitgeb

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

## Anmeldeschluss

02.12.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +390472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Meine eigene Comic-Geschichte

## Familienwerkstatt

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

15.02.2025

### Ende

15.02.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

14:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

180 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Zielgruppe

Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

## Referent/in

Simon Mayr

## Gebühr

30 € inkl. 22% MwSt. pro Person

## Anmeldeschluss

05.02.2025

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Lehrgang für Systemadministration

## Themenbereich

Lernen, Berufsorientierung

## Kursbeschreibung

Kursziel: Sie erwerben Kenntnisse in den verschiedenen Bereichen der Computertechnik. Sie vertiefen zu einem großen Teil der Lehrgangsstunden die Inhalte aller Module anhand von praktischen Übungen und Konfigurationen an Hard- und Software.

Programm: Netzwerkmodul, welches sich an die Inhalte der Ausbildung zur Erlangung der CCNA-Zertifizierung (Cisco) orientiert. Betriebssysteme und MS-Server, Linux, Virtualisierung, Cloud-Services, Sharepoint, Internet und Kommunikation, Firewallsysteme.

Die detaillierten Modulinhalte des Lehrganges sind auf der folgenden Website abrufbar: [www.tschuggmall.org](http://www.tschuggmall.org)

Zielgruppe: Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfachschulen mit technischer Ausrichtung oder entsprechende langjährige Berufserfahrung

Ort: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall Brixen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dauer: 441 Stunden, vorwiegend Freitag und Samstag, 08:00 - 16:00 Uhr

Zeitraum: Fr, 06.09.2024 - Sa, 21.06.2025

Referent/-in: Verschiedene Fachreferenten

Gebühr: 800€ + 100€ Materialkosten

Anmeldungsart: BBZ Chr. J. Tschuggmall Brixen

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn in schriftlicher Form

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall Brixen, Lehrlingsausbildung, Fachschulen, berufliche Weiterbildung

Anmerkungen: Der Lehrgang ist in Modulen aufgebaut, deren Inhalte in der Theorie als auch anhand von praktischen Übungen und Konfigurationen an Hard- und Software vertieft werden.

Bei zu vielen Anmeldungen wird ein Auswahlverfahren durchgeführt.

Um die Teilnahmebestätigung zu erhalten, muss eine Gesamtanwesenheit von mindestens 80% vorhanden sein.

Sollten Sie eine Teilnahmebestätigung benötigen, ist bei Lehrgangsende eine Stempelmarke zu 16€ mitzubringen.

## Kurssprache

Beginn	Ende	Kurstage
06.09.2024	21.06.2025	0
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
08:00 Uhr	16:00 Uhr	0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfach



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
- Fachreferent\*in

Gebühr  
800 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Landesberufsschule für Handel,  
Handwerk und Industrie "Chr. J.  
Tschuggmall", Brixen

Detailseite zum Kurs  
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10563>

Ansprechperson  
TBD -  
Tel.  
Email Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it

## Kinder für das Leben stärken Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Kinder frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings werden wir uns im Seminar mit folgenden Themen befassen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Resilienz - die Kraft des Guten: Anhand von verschiedenen Übungen mehr Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Sicherheit erlangen; Abbau von Blockaden und Ängsten
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für den Alltag: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen Stress besser bewältigen und zu mehr Sammlung und Aufmerksamkeit kommen.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
25.01.2025

**Ende**  
25.01.2025

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
420 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**

Brunogasse 2

**Zielgruppe**  
Alle Interessierten

**Referent/in**  
Cordula Oberhuber

**Gebühr**  
85 € inkl. 22% Mwst.

**Anmeldeschluss**  
13.01.2025

**Kursanbieter**  
Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/>

**Ansprechperson**  
Angelika Mahlknacht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Keine Angst vor Konfliktgesprächen Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

**Themenbereich**  
Kinder- und Jugendarbeit

**Kursbeschreibung**  
Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.



## Corsi & Percorsi

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

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

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

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

03.04.2025

### Ende

04.04.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

840 Minuten

## Beschreibung Zeit

Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

## Ort

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Barbara Wick

## Gebühr

250 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

26.01.2023

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgesprachen-1375/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Jugendliche für das Leben stärken

## Mentaltraining für das Mittel- und Oberschulalter

### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Jugendliche frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings befassen wir uns im Seminar mit folgenden Themen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen
- Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen
- Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen
- Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

22.02.2025

### Ende

22.02.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Brunogasse 2

### Zielgruppe

Alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Cordula Oberhuber

Gebühr  
85 € inkl. 22% MwSt.

Anmeldeschluss  
10.02.2025

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jugendliche-fuer-das-leben-staerken-1373/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Jin Shin Jyutsu: Strömen Praxistag

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
07.12.2024

Ende  
07.12.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
390 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe  
Alle Interessierten

Referent/in  
Sabine Bampi

Gebühr  
110 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss  
25.11.2024

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren Seminar

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

**Kursbeschreibung**  
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 11.10.2024	<b>Ende</b> 12.10.2024	<b>Kurstage</b> 2
<b>Beginnzeit</b> 15:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 17:30 Uhr	<b>Dauer</b> 720 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

### Ort

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Sabine Bampi

### Gebühr

180 € inkl. 22% Mwst.

### Anmeldeschluss

30.09.2024

### Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

### Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroemeharmonisieren-1356/>

### Ansprechperson

Angelika Mahlknacht

Tel. 0039 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

13.12.2024

### Ende

13.12.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Minu Ghedina

## Gebühr

90 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

02.12.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Eine Insel für 2 Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
12.10.2024

Ende  
12.10.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

Zielgruppe  
Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Sylvia Weger

Gebühr  
25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss  
02.10.2024

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/eine-insel-fuer-2-1366/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Du und ich: Wie begegne ich Kindern und Jugendlichen? Seminar

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen baut auf Beziehungen auf. Jede pädagogische Interaktion lebt dabei von der Begegnung zwischen zwei oder mehreren Menschen. In diesem Seminar beginnt unsere Reise beim „Du“: Beim Kind, Jugendlichen, bei der Schülerin oder dem Klienten. Anhand von Theorie und Fallbeispielen der Teilnehmenden betrachten wir die verschiedenen Rollen, die Kinder und Jugendliche zu füllen versuchen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, familiäre Bindungen und systemische Verstrickungen zu erkennen und zu verstehen. Sie bestimmen das Handeln eines Menschen maßgeblich. Denn nur wen ich verstehe, kann ich fördern und fordern.

Im nächsten Teil wenden wir uns dem „Ich“ zu: Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich in die Arbeit einbringen? Durch welche Brille schaue ich auf die Menschen um mich? Welche Haltungen erleichtern meine Arbeit, welche Fallen muss ich umgehen? Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um? Welcher Anteil in mir reagiert, wenn ich es z. B. mit aggressiven Jugendlichen zu tun habe?

Im Seminar versuchen wir, Mittel und Wege aufzuzeigen, um unseren Arbeitsalltag sinnerfüllt und immer mehr mit freudiger Gelassenheit zu erleben.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
11.11.2024

**Ende**  
11.11.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:30 Uhr

**Dauer**  
420 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

**Zielgruppe**  
Lehrpersonen, pädagogische Fachkräfte im Kindergarten, (Sozial)Pädagog/innen, Sozialassistent/innen, Erzieher/innen, Multiplikator/innen aus pädagogischen und sozialen Berufen & Interessierte, Mitarbeiter/innen der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit

**Referent/in**  
Klaus Obexer

**Gebühr**  
108 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

**Anmeldeschluss**  
28.10.2024

**Kursanbieter**  
Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/du-und-ich-wie-begegne-ich-kindern-und-jugendlichen-1361/>

**Ansprechperson**  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)