



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates mit Faszientraining im Freien

### Themenbereich

Gymnastik

### Kursbeschreibung

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

15.07.2024

### Ende

31.07.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

19:00 Uhr

### Endzeit

20:00 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Kaltern an der Weinstraße  
Altenburgerweg 45/b

### Zielgruppe

### Referent/in

Verena Leimgruber

### Gebühr

71 €

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Pilates mit Faszientraining im Freien

Themenbereich  
Gymnastik

## Kursbeschreibung

Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
15.07.2024

Ende  
31.07.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
20:00 Uhr

Endzeit  
21:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Kaltarn an der Weinstraße  
Altenburgerweg 45/b

Zielgruppe

Referent/in  
Verena Leimgruber

Gebühr  
71 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Landschaften der Seele Abstrakt: Acryl- und Mischtechnik

für Anfänger und Fortgeschrittene

In Kooperation mit Unterlandler Freizeitmaler

Themenbereich  
Zeichnen, Grafik, Schreiben

### Kursbeschreibung

Auf der Leinwand kommt die Freude am Experimentieren zum Vorschein: unübliche Materialien wie Kaffee und Asche werden hier im Dialog mit Acrylfarben gesetzt und bringen traumhafte, abstrakte Landschaften hervor. Die Gefühle finden hier ihren Ausdruck: Sehnsucht, Stille, Ruhe, Einsamkeit, Tiefe, Vergänglichkeit. Es entstehen somit Bilder einer inneren persönlichen Landschaft, durch die das Auge des Betrachters schwebt. Die Kombination unterschiedlicher Texturen, Raumeinteilungen und graphischer Elemente führt zu einer spannenden Reise in die imaginäre Innenwelt, wo der Zufall eine wesentliche Rolle spielt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
24.07.2024

Ende  
27.07.2024

Kurstage  
4

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
1680 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Auer  
Fuchsloch 20



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in  
Dunja Scannavini

Gebühr  
300 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## "WENN DU DICH SELBST LIEBST, LIEBST DU DIE WELT" Byron Katie "THE WORK VON BYRON KATIE"

Themenbereich  
Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

Zweifel und Selbstkritik sind bei vielen von uns tägliche, ungeliebte Begleiter. Sie bremsen unsere Energie und drücken auf unsere Stimmung. Scheinbar sind wir nie gut genug, was auch immer wir leisten, dass diese Stimmen sich einmal beruhigen könnten. Unser Verstand produziert weiter Beweise dafür. Mit den 4 Fragen aus "The Work von Byron Katie" wenden wir uns diesen Glaubenssätzen zu und untersuchen sie. "Du bist nicht gut genug." Ist das wahr? Finden deine ganz persönlichen Antworten. Nur du kannst sie dir geben. Vielleicht haben wir nur zu eifrig versucht für andere perfekt zu sein? Wie wäre es dir selbst deine beste Freundin zu werden? Was würde die tun oder sagen?

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
07.06.2024

**Ende**  
07.06.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
18:00 Uhr

**Endzeit**  
21:00 Uhr

**Dauer**  
180 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 3

**Zielgruppe**  
alle Interessierten Frauen und Männer

**Referent/in**  
Helga Bohnstedt

**Gebühr**  
45 €

**Anmeldeschluss**  
06.06.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)