



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Balance als Schlüssel: Potenziale entfalten, Erfolg gestalten

### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Sie erhalten Einblick in die wichtigsten Erkenntnisse der Neurowissenschaft und Bindungsforschung hinsichtlich Stressmanagement und gelungener Work-Life-Balance. Sie erfahren die Dynamik Ihrer angelegten Potenziale, verstehen die wichtigsten Prinzipien der persönlichen Entfaltung und trainieren dadurch Ihre Selbstwirksamkeit. In Abwechslung zwischen praktischen und theoretischen Tools, unter Anwendung von „Neuromusik“, wird die Reise zum eigenen Selbst eine stärkende und unterstützende Erfahrung für mehr Ruhe und Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen Alltag.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.09.2024

### Ende

26.09.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

0 Minuten

### Beschreibung Zeit

Mi. 25.09.24, 09:00 - 17:00 Uhr

Do. 26.09.24, 09:00 - 12:30 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen,

### Referent/in

Angelika Fauster

### Gebühr

143.44 € Kursbeitrag pro Person ohne MwSt.

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Trauer verstehen und ihre Wunden heilen

## Themenbereich

Freizeit, Feste, Spiele

## Kursbeschreibung

Verluste haben vielschichtige Auswirkungen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Perspektiven und einem heilsamen Weg. Gestützt von der eigenen Trauer-Erfahrung und als medialer Coach gibt Sabine Groten trauernden Menschen praktische Hilfestellungen. Sie stärkt die Teilnehmenden mit Übungen, Meditationen, Körper- und Energieübungen mental, damit sie sich in herausfordernden Momenten auffangen und stabilisieren, zur Ruhe kommen und sich wieder besser wahrnehmen. Es geht unter anderem um die Frage, wie Betroffene mit der Umwelt umgehen können, ohne sich ständig verstellen zu müssen. Bei Gesprächen werden einzelne Trauersituationen beleuchtet. Wer lieber nur zuhören möchte, kann das gerne tun.

Elisabeth Pichler möchte die Teilnehmenden als Expertin für Kräuter- und Wildblumen stärken und Linderung bieten. Sie unterstützt die Trauernden dabei, persönliche, individuelle und unterstützende Kräutermischungen und -aufgüsse zu finden, individuelle Räucher-Mischungen herzustellen, persönliche Kraftorte, einen Erinnerungs- und Ruheplatz mit Naturmaterialien und eine Erinnerungskerze zu gestalten.

Jede:r ist willkommen: Der Workshop ist unabhängig von der Art der Trauer und des individuellen und persönlichen Glaubens.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

29.11.2024

## Ende

29.11.2024

## 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

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Elisabeth Pircher

Sabine Groten

## Gebühr

130 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. Materialspesen)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Bau einer Weihnachtskrippe

## Themenbereich

Familie und Kinder

## Kursbeschreibung

Erst wenn Ochs und Esel aus dem Dachboden geholt werden und das Jesuskind seinen Ehrenplatz in der Krippe bekommt, ist in vielen Familien Weihnachten. Ein besonderes Erlebnis wird es dann, wenn eine Familie eine persönliche Krippe baut. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Stall, Brunnen, Feuerstelle, Zäune und Bäume entstehen im Austausch zwischen Eltern und Kindern.

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
29.11.2024

**Ende**  
01.12.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
15:00 Uhr

**Dauer**  
1035 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

### Referent/in

Roland Fuchs

### Gebühr

129 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis (zzgl. Materialspesen)

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.  
Email

## Statt Burnout zum brennenden Feuer

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

An diesem Wochenende investieren wir in unser Innenleben. Wir richten den Fokus in die Tiefe und gewinnen Klarheit über uns und unser Leben. Wir schöpfen Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, entwickeln Strategien und Techniken im Umgang mit mentaler Überforderung, geistiger und körperlicher Anspannung und emotionalen Krisen. Wir aktivieren persönliche Ressourcen und lernen, wie wir alltägliche Momente zu Quellen unserer Kraft machen können. Es gilt, unsere Lebensfreude und unser inneres Feuer gezielt zu nähren und zu pflegen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

10.01.2025

### Ende

11.01.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

600 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Angelika Fauster

### Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Yoga und Tanz

### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

An diesem Wochenende begegnen sich zwei Welten, die vieles eint: die Arbeit mit dem eigenen Körper, das Präsent-Sein im Hier und Jetzt, die Bewegung, der Fokus. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, unseren Körper auf verschiedenste Art und Weise in Bewegung zu bringen. Bewegung inspiriert, beruhigt, aktiviert und stärkt unser Selbstbewusstsein. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Körper von Kopf bis Fuß finden wir Energie, Kraft und Ruhe. Tanz und Yoga zeigen sich dabei in allen Facetten: Jede Bewegung, jeder Stillstand, jede Musik ist Tanz. Yoga bringt die Atmung ins Spiel und lädt die Stille ein. Tanz erlaubt Freiraum und Kreativität. Sie begegnen sich selbst und der Gruppe, erfahren eigene Grenzen, Bewegungs- und Denkmuster, um ganz Neues zu (er)finden. Sie erleben Tanz als individuelle Sprache und im Yoga den persönlichen Flow.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

04.01.2025

### Ende

05.01.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

885 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag: 9:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Katharina Schwärzer

Johanna Huter

### Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person



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

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



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