



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kostenlose ONLINE Infotreffen zu Klangschalen und Kurse

Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Sie fühlen sich nachher leichter, zentriert und klar.

Themenbereich

Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Die Klänge der Klangschalen erlauben wunderbar zu entspannen und Blockaden zu lösen.

An diesen Info-Treffen erhältst du Einzelheiten über die Klangschalen und die Kurse und Klangschalen-Ausbildung, die auch für alle geeignet ist, die neben- oder hauptberuflich Klangschalen professionell einsetzen wollen.

Du kannst die Ausbildung mit dem Grundkurs beginnen und dann schauen ob du weitermachen willst...

Zertifikat: Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird ein Zertifikat verliehen.

Die Ausbildung ist in 4 Wochenenden aufgebaut oder auch in Abendkursen.

Online Termine am

- 7. und 15. Februar und 4. und 14. März, 9. und 22. April, 27. Mai, 11. Juni um 20:00 Uhr in deutscher Sprache und um 21:00 in italienischer Sprache.

BEI DER ANMELDUNG BEKOMMST DU DEN ZUGANGS-LINK.

Persönliche bzw. online Termine gerne auf Anfrage!

Infos zur Ausbildung hier <https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

07.02.2024

Ende

11.06.2024

Kurstage

8

Beginnzeit

20:00 Uhr

Endzeit

21:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Duca d'Aosta

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr

Anmeldeschluss
11.06.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

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

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it

Personal Coaching

Die innere Ruhe finden

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

Kurssprache
Englisch, Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 02.05.2024	Ende 24.10.2024	Kurstage 26
Beginnzeit 00:00 Uhr	Endzeit 00:00 Uhr	Dauer 90 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresse Menschen , Einheimische und Gäste

Referent/in

Martin Kiem

Gebühr

80 € Coaching 60 Minuten

Anmeldeschluss

24.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gsund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
15.07.2024

Ende
31.07.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45/b

Zielgruppe

Referent/in
Verena Leimgruber

Gebühr
71 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates mit Faszientraining im Freien

Themenbereich
Gymnastik



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Stressmanagement mit Augentraining

Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Jeder Mensch ist von Natur aus mit einem Potenzial ausgestattet, seelische und körperliche Krisen zu bewältigen und zu seiner Selbstheilung beizutragen. Im Seminar erlernen Sie Bewältigungsstrategien, die Ihnen helfen, Stress zu reduzieren, um damit Ihr Leben in den Griff zu bekommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Sie lernen Übungen und Methoden, die schnell und nachhaltig auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit, auf Ihre innere Zufriedenheit und auf Ihr gesamtes Wohlbefinden wirken sowie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern.

- Überrollt Sie der alltägliche Stress? Oft?
- Können Sie nachts nicht richtig durchschlafen?
- Fühlen Sie sich überfordert und hilflos?
- Müssen Sie oft Ihre Brille suchen? Ist sie verkratzt, störend?
- Schmerzt Ihr Rücken? Und die Gelenke?

Wenn Sie sogar nur eine der obigen Fragen mit "Ja" beantwortet haben, sind Sie in diesem Seminar richtig.

Gezieltes Augentraining, Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche, effektives Körpertraining, Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Anspannung und wirkungsvolle Mentalübungen führen zur Aktivierung Ihrer angeborenen Selbstheilungsmechanismen.

Ihr Nutzen:

- Ganzheitliches Augentraining, Verbesserung der Sehkraft
- Kurz- und Alterssichtigkeit verbessern
- Maßnahmen gegen Grauen und Grünen Star
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus
- Immunsystem fördern und stärken
- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhen



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Mit Unterstützung des Referierendenteams gestalten Sie außerdem Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause - für einen langfristigen Erfolg und Umsetzung im Alltag.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

18.07.2024

Ende

20.07.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

14:15 Uhr

Dauer

1080 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag nur für Tag 1 zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kostenlose ONLINE Infotreffen zu Klangschaalen und Kurse

Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Sie fühlen sich nachher leichter, zentriert und klar.

Themenbereich

Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Die Klänge der Klangschaalen erlauben wunderbar zu entspannen und Blockaden zu lösen.

An diesen Info-Treffen erhältst du Einzelheiten über die Klangschaalen und die Kurse und Klangschaalen-Ausbildung, die auch für alle geeignet ist, die neben- oder hauptberuflich Klangschaalen professionell einsetzen wollen.

Du kannst die Ausbildung mit dem Grundkurs beginnen und dann schauen ob du weitermachen willst...

Zertifikat: Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird ein Zertifikat verliehen.

Die Ausbildung ist in 4 Wochenenden aufgebaut oder auch in Abendkursen.

BEI DER ANMELDUNG BEKOMMST DU DEN ZUGANGS-LINK.

Persönliche bzw. online Termine gerne auf Anfrage!

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

27.08.2024

Ende

04.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

20:00 Uhr

Endzeit

21:00 Uhr

Dauer

60 Minuten

Beschreibung Zeit

Online Termine am

- 27. August, 17. und 23. September, 1. - 10. und 21. Oktober, 4. November, 4. Dezember um 20:00 Uhr in deutscher Sprache und um 21:00 in italienischer Sprache.

Ort

AnKlang



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr

Anmeldeschluss
04.12.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

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

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it

Lehrgang: Vitalmasseur:in

Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Vitalmasseur:innen sind unterstützende Begleiter:innen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität im ganzheitlichen Sinne. Ihr Ansatz dafür ist die Kunst der Berührung. Der/die Vitalmasseur:in wird nicht ausgebildet, um kranke Menschen zu behandeln, sondern ist in der Vorbeugung und im Entspannungsbereich tätig.

Die Stärke des/r Vitalmasseur:in ist der Einklang zwischen Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz: Neben den erlernten Fähigkeiten, Techniken und Methoden sind auch Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit, Kommunikationsfähigkeit sowie persönliche Reife, innere Stabilität und Verantwortungsbewusstsein gefragt. Entsprechend der Zielformulierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Gesundheit als "körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden" definiert, soll der Lehrgang "Vitalmasseur*in" einen Beitrag dazu leisten, Gesundheitsbewusstsein auf allen Ebenen zu fördern.

Der Lehrgang: Vitalmasseur:in bietet eine den Teilnehmenden eine fundierte Ausbildung in den Bereichen ganzheitlich-klassische Massage, Tibetische Klangschalenmassage, Lomi Lomi Nui - Massage, Ayurveda-Massage, Bäder- und Saunakultur. Darüberhinaus eignen sie sich grundlegende Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Psychosomatik an.

Infoabend zum Lehrgang am 10.06.2024 um 19:30 Uhr im Bildungshaus Kloster Neustift.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Detailprogramm zum Lehrgang

Kurssprache

Deutsch

Beginn

19.09.2024

Ende

26.09.2025

Kurstage

57

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

16:30 Uhr

Dauer

20970 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Menschen, die im Tourismus, im Kosmetik-, Wellness- und Fitnessbereich arbe

Referent/in

Lukas Lackinger

Daniel Stötter

Andreas Stötter

Verena Mayr

GerliGnde Zauner

Marcel Fischer

Werner Kirschner

Gebühr

4300 € Teilnahmebeitrag inkl. Unterlagen zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Mentale Stärke und Selbstbewusstsein bei Kindern und Jugendlichen fördern

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Immer häufiger geraten Kinder und Jugendliche an ihre Grenzen in Bezug auf Leistung und Belastbarkeit, stehen unter Druck und sehen sich mit Erwartungen und Anforderungen konfrontiert, denen sie nicht gewachsen scheinen. Dies kann Ängste und Selbstzweifel hervorrufen. Durch mentales Training können sie lernen, sich auf positive und konstruktive Aspekte zu fokussieren, mentale Stärke zu entwickeln und Vertrauen in sich selbst zu gewinnen, um mit den vielfältigen Herausforderungen des Alltags selbstbewusst und gelassen umzugehen und ihr Potential zu entfalten.

Im Seminar lernen Sie praktisch anwendbare Strategien und Übungen zur Entwicklung und Steigerung von mentaler Stärke und Selbstbewusstsein kennen, mit den Sie Kinder und Jugendliche in Ihrem jeweiligen beruflichen Kontext bzw. im familiären Umfeld gut unterstützen können, die Sie aber auch für Ihre persönliches mentales Wohlbefinden gut einsetzen können. Indem Sie die verschiedenen Ansätze und Übungen an sich selbst erfahren, erleben Sie die Wirkung aus erster Hand und können das erworbene Wissen und die Fertigkeiten effektiv in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
04.10.2024

Ende
05.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
14:30 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
960 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1



Corsi & Percorsi

corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zielgruppe

Menschen, die in pädagogischen, sozialpädagogischen, sozialen oder Gesundheit

Referent/in

Monika Niederstätter

Gebühr

225 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it