



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Statt Burnout zum brennenden Feuer

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

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
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Johanna Huter

Katharina Schwärzer

Gebühr
160 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
29.11.2024

Ende
29.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

94 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis (zzgl. Materialspesen)

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

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
175 € Kursbeitrag pro Person mit MwSt.

Anmeldeschluss
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Ansprechperson

Tel.
Email

Detailseite zum Kurs

-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it