



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Referent/in

Peter |||KOMPRIOTR|||Holzknecht

Gebühr

120 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

20.12.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianum

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

Widerstandsfähig und vom Leben getragen Salutogenese und Resilienz in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen - Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Um in dieser wandelbaren Zeit sein Leben gut zu meistern, sind wir aufgefordert, auf Ressourcen und Resilienzfaktoren zurückzugreifen, die in uns liegen. Eine aktuelle Pädagogik sieht ihre Aufgabe mehr denn je darin, die Fähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, ein selbstgesteuertes und widerstandsfähiges Leben zu führen.

Inhalte:

- Einblick in die Salutogenese (Erforschung der Entstehung von Gesundheit)
- Der Kohärenzsinne als die gesundheitsförderliche Matrix
- Resilienzfaktoren in der Praxis mit Kindern und Jugendlichen
- Proaktive Stressbewältigung und Stärkung der eigenen Resilienz sowie die der Zielgruppe durch Achtsamkeitspraxis
- „Positive Health“ – einen neuen Ansatz in der Beratung und Begleitung von Menschen erproben
- Untersuchung der eigenen pädagogischen Praxis und Entwicklung von Perspektiven diesbezüglich.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
30.01.2025

Ende
31.01.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit

Zeit: Donnerstag, 30. Jänner 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 31. Jänner 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Barbara Hülmeier

Gebühr

300 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

16.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/widerstandsfahig-und-vom-leben-getragen-1414/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email www.jukas.net

Ressourcenaktivierende „Timeline-Arbeit“

Das biografische Potential erkennen. Seminar

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Verlief mein Leben bisher völlig gradlinig oder gab es Höhen, Tiefen, Brüche, Umwege, Sackgassen? Fallen mir Wiederholungen, Muster und Zusammenhänge auf? Welche Stärken kommen dabei zum Vorschein? Von wem gab es Unterstützung? Auf welche Ressourcen konnte ich immer zurückgreifen? Und wie stelle ich mir meine Zukunft vor? Was erhoffe ich mir?

Mit unserem episodischen Gedächtnis können wir persönliche Erlebnisse sowohl in der Vergangenheit erinnern als auch zukünftige Ereignisse „herbei“-denken. Und genau diese Fähigkeit unseres Gehirns ist nützlich für die Timeline-Arbeit.

In diesem Seminar werden wir einen Blick auf die eigene Lebenslinie werfen, Ressourcen sichtbar machen, aktivieren und wertschätzen, um kraftvoll in die Zukunft zu blicken.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
26.11.2024

Ende
26.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bildungshaus Jukas
Brunogasse 2

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Martina Michaeler

Gebühr
81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung und Einzahlung innerhalb 15.09.24

Anmeldeschluss
12.11.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/ressourcenaktivierende-timeline-arbeit-1425/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

ONLINE Seminar Tod und Trauer Sprachlosigkeit überwinden und Begegnungen schaffen

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung
Uns fällt es nicht leicht, andere in ihrer Trauer zu begleiten, hilfreich zur Seite zu stehen und passende Worte und Taten zu finden. Wieso ist das eigentlich so schwierig? Wovor haben wir Angst? Woher kommt diese Unsicherheit? Wo doch der Tod zum Leben gehört wie die Geburt – es sollte doch ganz normal sein.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Im Seminar stellen wir uns diesen Fragen und erhalten einen Überblick über verschiedene Trauerphasen. Wir beschäftigen uns mit möglichen Beratungsansätzen für den Umgang mit Menschen in Trauer, wobei die Referentin auf die Besonderheiten bei der Begleitung von Kindern und Jugendlichen eingeht.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.04.2025

Ende

08.04.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

19:00 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Aglaia Hörning

Gebühr

85 € Kursbeitrag

Anmeldeschluss

01.04.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/tod-und-trauer-1396/>

Ansprechperson

Ingrid Fischnaller

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

ONLINE INFOABEND Zertifikatslehrgang Biografiearbeit

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Am 2. April 2025 startet der Zertifikatslehrgang Biografiearbeit. Beim Infoabend wird der Lehrgang näher vorgestellt und die Interessierten erhalten Antworten auf ihre Fragen.

Biografiearbeit stellt den Menschen und sein Leben in den Mittelpunkt und schöpft aus einer Fülle kreativer Methoden. Sie wendet sich an Menschen in jedem Lebensalter (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior*innen) und ist in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern einsetzbar (Sozialarbeit, Erwachsenenbildung, Kinder- und Jugendarbeit, Seniorenarbeit, Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrung, inklusive Arbeit...). Ziel der Biografiearbeit ist es, Kraftquellen zu erschließen und Identität zu stärken. Sie hilft, das gegenwärtige Leben zu reflektieren, Chancen zu erkennen und Schritte für die Zukunft zu planen.

Im Lehrgang lernst du Biografiearbeit kennen. Du befasst dich mit deiner eigenen Lebensgeschichte und lässt dich von den Lebensgeschichten anderer beschenken. Du erlebst, wie Biografiearbeit wirkt und erfährst, wie du biografische Angebote für unterschiedliche Zielgruppen planst und anleitest.

Alle Detailinfos zum Zertifikatslehrgang findest du unter www.jukas.net.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

27.01.2025

Ende

27.01.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

20:00 Uhr

Dauer

60 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Susanne Hölzl

Sabine Sautter



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

0 €

Anmeldeschluss

22.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zertifikatslehrgang-biografiearbeit-1434/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

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

Beginn

25.01.2025

Ende

25.01.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- 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

Referent/in

Cordula Oberhuber

Gebühr

76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.01.2025

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Sabine Bampi

Gebühr

99 € Frühbuche Preis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss

25.11.2024



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/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email 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
05.04.2025

Ende
05.04.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Sabine Bampi

Gebühr
110 € inkl. 22% Mwst.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

24.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1399/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email 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

Beginn

11.10.2024

Ende

12.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Sabine Bampi

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

162 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss

30.09.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

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

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. 0039 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Die 26 Energieschlösser

Gesundheit und Wohlbefinden durch Strömen - Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir in diesem Selbsthilfekurs die sogenannten „Sicherheits–Energieschlösser“ kennenlernen und harmonisieren. Wir besprechen ihre Lage und spannende Bedeutung. Du erhältst im Kurs Anleitungen, wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.03.2025

Ende

09.03.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

720 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 8. März 25, 9.00 - 12.30, 14.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 9. März 25, 9.00 – 12.30 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Sabine Bampi

Gebühr
180 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
24.02.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-die-26-energieschloesser-1404/>

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

Inspiration durch Gesang & Geschichten Mantras und Märchen der Welt: Sing- & Hörgenuss am Abend

Themenbereich
Musik

Kursbeschreibung

Lieder und Geschichten bieten an diesem entspannenden Abend Inspirationen, die ins Leben hineinwirken können. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Mantras ein. Bei einfachen und sich wiederholenden Melodien kommen wir in einen Zustand der zentrierten Ruhe und Gelassenheit. In jedes neue Lied können wir uns sehr schnell einstimmen und mitsingen. Dabei wird der Kopf frei, der Verstand kommt zur Ruhe.

So lassen die erzählten Märchen innere Bilder stark und lebendig werden. Ein Abend, der Freude bereitet und noch lange nachwirken kann.

Hinweis: Wer vertieft in das Singen eintauchen möchte, ist herzlich zum Seminar mit Raimund Mauch „Die Kraft der Stimme“ vom 24. - 26.01.25 eingeladen.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
26.01.2025

Ende
26.01.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:30 Uhr

Dauer
150 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Alle Interessierten, die Freude am Mitsingen und Zuhören haben

Referent/in
Raimund Mauch

Leni Leitgeb

Gebühr
15 € für Teilnehmende des Seminars "Die Kraft der Stimme"

Anmeldeschluss
17.01.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/inspiration-durch-gesang-geschichten-1351/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

GlücksMomente | LebensFreude | KraftQuellen
Biografiearbeit für Achtsamkeit und Wertschätzung. Online Seminar

Themenbereich
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

"Ein erfülltes Leben ist wie eine Schatzsuche, wobei man hin und wieder auf kleine Kostbarkeiten und große Juwelen stößt."
Unbekannt

Durch Erinnerungsarbeit bilden wir ein Fundament der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Im HiER und jETZT nehmen wir uns ganz bewusst Zeit für uns selbst und entdecken in kreativen (Schreib-)Impulsen unsere eigenen, inneren KraftQuellen. Wir erleben durch das Anwenden achtsamer Methoden, wie Biografiearbeit wirken kann und wie wichtig es ist, der eigenen LebensGeschichte und den eigenen Erfahrungen eine Wertschätzung zu geben.

In Einzelarbeitsphasen und im Austausch mit der Gruppe begeben wir uns auf die Suche und das (Wieder-)Entdecken unserer individuellen LebensJuwelen.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

14.10.2024

Ende

14.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

21:00 Uhr

Dauer

270 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

«waveCourseaddress.cityDe»
«address»

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Sylvie Dellemann

Gebühr

90 € Beitrag inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

07.10.2024



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/gluecksmomente-i-lebensfreude-i-kraftquellen-1319/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Gemmotherapie: Die Heilkraft der Pflanzenknospen Werkstatt

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Knospen sind das Lebendigste der Pflanzen und stecken voller Vitalität. Die Gemmotherapie nutzt diese Vitalität als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen. Ob Husten, Schnupfen oder Heiserkeit, ob schmerzende Gelenke oder Magenbeschwerden: Heilmittel aus frischen Knospen können schnell und sanft Abhilfe schaffen.

In dieser Werkstatt erhalten wir Einblick in diese sehr junge Form der Pflanzenheilkunde. Am Vormittag widmen wir uns der Knospenkunde – wie bestimmt man Knospen und wie erkennt und sammelt man sie im Winter? Nach einer kurzen Exkursion an der Eisackpromenade widmen wir uns der Gemmotherapie. Dabei stellen wir ein Urmazerat und eine D1-Verdünnung zum Mitnehmen her.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
22.03.2025

Ende
22.03.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
sozialen und gesundheitsorientierten Berufen, Multiplikator*innen in pädagogischen, Eltern und alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Brigitte Curti

Gebühr

10 € Materialspesen an die Kursleiterin (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldeschluss

10.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gemmotherapie-die-heilkraft-der-pflanzenknospen-1390/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Freier atmen mit der Feldenkrais-Methode

Tageskurs

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Vom ersten bis zum letzten Atemzug symbolisiert die Atmung unser Leben. Sie hat einen großen Einfluss auf unsere Haltung, die Bewegung und Gesundheit. Mit Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode bringen wir mehr Bewusstheit zur Atmung. Das Zwerchfell und die Atemmuskulatur werden einbezogen. Der Geist wird klar und die Stimme bekommt einen fundierten Resonanzboden. Verspannungen in Brustkorb und Rücken lösen sich.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

07.12.2024

Ende

07.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Silke Siebert

Gebühr
58.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss
25.11.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/freier-atmen-mit-der-feldenkreis-methode-1391/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Den Herbst schauen: Fülle und Vergänglichkeit Franz-Kett-Pädagogik - Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Mit der Franz-Kett-Pädagogik bereiten wir uns auf unsere pädagogische oder kirchliche Arbeit nach dem Sommer vor. Wir nehmen den Herbst wahr: Als Zeit der Fülle und des dankbaren Erntens, aber auch als Zeit, in der wir über die Natur mit Vergänglichkeit und Abschiednehmen in Berührung kommen.

Das Herbstkleid ist dabei von doppelter Art. Es leuchtet in höchster farblicher Intensität, sodass wir vom goldenen Herbst sprechen. Es vermag aber auch über Nacht in andere Farbtöne, in Braun, Grau, Weiß zu wechseln und ist dann von Kargheit und Einfachheit gezeichnet.

Unser menschliches Dasein ist zutiefst mit den Erfahrungen des Herbstes verwoben bis hin zum Abschiednehmen vom Leben und der eigenen Vergänglichkeit.

In Geschichten, biblischen Erzählungen und kreativer Gestaltung greifen wir diese Themen auf.

Die Franz-Kett-Pädagogik findet in mehreren Bereichen sehr großen Anklang: im Kindergarten, im schulischen Unterricht, in der außerschulischen Bildungsarbeit, in der Gemeindekatechese und Gottesdienstgestaltung.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
13.07.2024

Ende
13.07.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Christine Krammer

Gebühr
85 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
28.06.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-herz-fuer-den-tod-oeffnen-kofferpacken-fuer-die-grosse-reise-1294/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Das Herz für den Tod öffnen Kofferpacken für die große Reise - Grundlagenseminar

Themenbereich
Religion, Glaube, Spirituelles

Kursbeschreibung
Wenn wir dem Tod begegnen, dann sind wir meist nicht vorbereitet, wir erschrecken oder erstarren und können so diese Zeit, die zum Leben dazugehört, gar nicht gestalten.
Würden wir denn eine andere große Reise antreten, ohne einen Koffer vorher zu packen?



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Das Seminar soll den Raum geben, sich den Ängsten vor Abschied, Tod und Sterben zu stellen und die Liebe und die Seelenebene dazu zu nehmen, damit sich das Herz für den Tod öffnen kann.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

13.06.2024

Ende

16.06.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

1320 Minuten

Beschreibung Zeit

Zeit: Donnerstag, 13. Juni 24, 16.00 – 18.30 und 19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 14. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Samstag, 15. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 16. Juni 24, 9.30 – 13.00 Uhr

Zeitänderungen je nach Gruppenprozess möglich!

Ort

Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle am Thema Interessierten

Referent/in

Basilissa Jessberger

Gebühr

350 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

30.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-herz-fuer-den-tod-oeffnen-kofferpacken-fuer-die-grosse-reise-1294/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Das Fundbuch: Intensiv-er-leben

Einführung in die kreative Biografiearbeit - ONLINE KURS

Themenbereich
Zeichnen, Grafik, Schreiben

Kursbeschreibung

„Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,“ dichtete einst Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht über die Stufen des Lebens. In diesem Online Kurs wollen wir uns an zwei Wochenenden mit unserem Fundbuch dem Zauber der Anfänge widmen. Das Konzept wird vorgestellt und ermöglicht Dir einen neuen Blick auf Biografisches. Was hat Dich begleitet und geprägt? Wo komme ich her? Wo stehe ich heute? Und wo will ich eigentlich hin?

Unter Anleitung erstellen wir gemeinsam farbenprächtige Seiten, die spielerisch Vergangenes mit Deinen Zukunftsvisionen verweben. Wir verarbeiten Fundstücke aller Art, wie Fotos, Postkarten, Zeitungsausschnitte, Briefe und Notizen und erweitern dabei unseren Spielraum, mit Erlebtem umzugehen. Du wirst collagieren, malen, schreiben, falten und schließlich mit einem reichen Schatz an Gestaltungsideen ausgestattet sein.

Dein persönliches Fundbuch wird damit mehr sein als ein reines Text-Tagebuch. Hier reflektierst du mit Hirn und Hand und intensivierst Deine Wahrnehmung im Alltag. Du entdeckst die Freude am kleinen Feinen.

Die Kursleiterin schickt Dir vorab eine Materialliste, an der Du Dich orientieren kannst, mit Vorschlägen für Farben, Klebstoff und dem spiralgebundenen Skizzen-Fundbuch.

Links zu Fundbuch-Filmen:

https://youtu.be/A3QjSSRCJNg?si=SZOwcYo_2_8EOx_7

<https://youtu.be/fN4xtSgkZ38?si=iS7XUUu3aC3K2wGy>

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
26.10.2024

Ende
10.11.2024

Kurstage
16

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
14:00 Uhr

Dauer
960 Minuten

Beschreibung Zeit

Modul 1:

Samstag, 26. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 27. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Modul 2:

Samstag, 9. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 10. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

Zielgruppe

Alle an Biografiearbeit Interessierten

Referent/in

Anke Mühlig

Gebühr

250 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

11.10.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-fundbuch-intensiv-er-leben-1360/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Come Together Songs Lieder des Herzens aus aller Welt - Sing-Seminar

Themenbereich
Musik

Kursbeschreibung

An diesem Wochenende singen wir Kraft- und Heilungslieder aus vielen verschiedenen Kulturen. Singen berührt und öffnet die Herzen und schafft einen Erfahrungsraum, in denen Liebe und Frieden für uns im Inneren und Äußeren erfahrbar werden. Wir singen Lieder für Toleranz und Weltoffenheit, für ein erdverträgliches Leben, für tiefen Kontakt und Vertrauen unter Menschen, für Dankbarkeit für das Leben.

Das Lernen geschieht ohne Noten, so dass wir schnell „by heart“ singen.

Eingeladen sind alle, die die Kraft und Schönheit der Lieder und Tänze kennen lernen, genießen und für sich oder in ihren Gruppen nutzen wollen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
04.10.2024

Ende
06.10.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
825 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 4. Oktober 24, 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 5. Oktober 24, 8.00 – 8.45, um 8.45 Uhr gemeinsames Frühstück, 10.00 – 12.30, 15.00 – 18.30 und 20.00 – 21.30 Uhr

Sonntag, 6. Oktober 24, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Auch alle, die glauben, nicht singen zu können oder sich noch nicht trauen, Alle Interessierten

Referent/in
Hagara Feinbier

Gebühr
144 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.09.2024



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Anmeldeschluss

20.09.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/come-together-songs-1353/>

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

Bereit für die Schule?

ONLINE Infoabend für Eltern von Kindern bis 5 Jahren

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben.

Eltern machen sich vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes häufig diese Gedanken:

- Ist es besser noch ein Jahr zu warten?
- Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit?
- Ist mein Kind mit den Inhalten überfordert?
- Wie sieht es emotional aus?

Bei diesem Infoabend sprechen wir über die Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
18.10.2024

Ende
18.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
90 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
«waveCourseaddress.cityDe»
«address»

Zielgruppe
Eltern von Kindern bis 5 Jahren und Interessierte

Referent/in
Carla Maria Felderer

Gebühr
12 € inkl. 22% MwSt.

Anmeldeschluss
14.10.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/bereit-fuer-die-schule-1359/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Auf die Plätze – fertig – Wort!

In Rollen schlüpfen, verkörpern, Perspektiven wechseln. Sommerseminar

Themenbereich
Literatur

Kursbeschreibung

Wie können Geschichten so erzählt werden, "als hätte ich sie selbst erlebt"? Wie können wir sie erzählend verkörpern und damit Dynamik ins Erzählen bringen?

Wir wecken unsere bildlich-lebendige Ausdruckskraft durch spielerische Übungen und indem wir in Qualitäten hineinspüren und eintauchen. Von Sturm bis Lufthauch, von seelengut bis widerwärtig, von vogelflink bis schildkrötenlangsam. Wir schlüpfen in unterschiedliche Rollen und erkennen, was unsere Erzählstoffe "im Innersten zusammenhält" und wer die Geschichten-Gestalten wirklich sind. Dadurch können wir sie inspirierend verkörpern. Worte wachsen aus diesen präsenten inneren Bildern heraus.

Zudem befassen wir uns mit den Archetypen im Märchen. Wir verleihen ihnen Leben und erfahren, was sie uns zu sagen haben.

Während des Seminars arbeiten wir im Ensemble zusammen, unterstützen einander und machen Entdeckungen. Es lohnt sich, ein eigenes Werk, das in Erarbeitung ist, mitzubringen. Das kann eine Geschichte sein, die in Ausarbeitung ist, der Einsatz eines Instruments, eines Accessoires, einer eingefügten gespielten Szene oder einer Publikumsaktivität, oder es ist die Erzähler*innen-Persönlichkeit, die ihre Nuancen entwickeln möchte... All diese mitgebrachten Projekte der Teilnehmenden werden gemeinsam angesehen und ihr Reifen und Wachsen betreut.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn

29.08.2024

Ende

01.09.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

1350 Minuten

Beschreibung Zeit

Donnerstag, 29. August 24, 16.00 – 18.00 und 19.30 – 21.00 Uhr

Freitag, 30. August 24, 9.00 – 12.30 und 14.30 – 18.00 Uhr

Samstag, 31. August 24, 9.00 – 12.30, 14.30 – 18.00 und 19.30 – 21.00 Uhr

Sonntag, 1. September 24, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort

Brixen

Brunogasse 2

Zielgruppe

Auch Neulinge sind herzlich willkommen., Erzähler*innen, Auftretende verschiedenster Sparten, alle Interessierten.

Referent/in

Stefan Libardi

Margarete Wenzel

Gebühr

280 € Kursbeitrag

Anmeldeschluss

12.08.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/auf-die-plaetze-fertig-wort-1352/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Atmen: Eine Liebesbeziehung mit der Existenz

Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Seit einigen Jahren ist die Beschäftigung mit dem eigenen Atem unter dem Namen „Breathwork“ in Mode gekommen. Die bewusste Hinwendung zum eigenen Atem ist aber so alt wie die Menschheit.

Mit jedem Atemzug strömt neue Lebensenergie in unseren Körper, und mit jedem Ausatmen darf das, was nicht mehr gebraucht wird, wieder gehen.

Die Stimm- und Sprechtrainerin Karin Steger beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den wohltuenden Wirkungen verschiedenster Atem-Übungen. Ihre Lieblings-Übungen nennt sie „Wurzeln und Flügel“ oder „Die innere Königin ins eigene Leben rufen“: Atem-Übungen für einen volleren Stimmklang. Mittlerweile sind viele Übungen dazugekommen: Atem-Übungen, die spürbar entlasten, und uns danach neue Kraft schöpfen lassen. Übungen, die uns innerlich wachsen lassen. Sanfte Übungen, die nach und nach davon erzählen, was dieses atmende Wesen, das ich bin, wirklich und eigentlich will.

Über das Spüren und manchmal auch „Führen“ des eigenen Atems können wir uns selbst regulieren und auf ganz unterschiedliche Weise wahrnehmen. Und dann kann es sein, dass mit der Aufmerksamkeit für die Bewegungen des eigenen Atems eine neue Liebesbeziehung mit der eigenen Existenz beginnt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

15.02.2025

Ende

16.02.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

750 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 15. Februar 25, 9.00 – 12.30, 14.00 – 18.00 Uhr und 19.30 – 21.00 Uhr

Sonntag, 16. Februar 25, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Karin Steger



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

280 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

31.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/atmen-eine-liebesbeziehung-mit-der-existenz-1386/>



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it