



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Heutzutage. Zwölf Geschichten - Filmabend mit Diskussion

### Neue Minderheiten erweitern in Südtirol die Grenzen eines historisch dreisprachigen Landes.

#### Themenbereich

Politik, öffentliches Leben

#### Kursbeschreibung

Südtirol ist seit langer Zeit von der Anwesenheit verschiedener sprachlicher und kultureller Minderheiten gekennzeichnet; manchmal treffen sie sich, manchmal leben sie allerdings nebeneinander ohne sich wirklich zu begegnen. Südtirol ist aber auch seit jeher ein Durchzugsland und damit durch die Anwesenheit Fremder geprägt.

Heute ist dieses Land, wie übrigens ein Gutteil Europas, aber auch Schauplatz unaufhaltsamer sozialer und demografischer Veränderungen und einer neuen multiethnischen Vielfalt, die sich mit der starren Aufteilung Deutsche/Italiener auseinandersetzen muss. Diese neue Präsenz prägt immer mehr das Erscheinungsbild der Städte und zumindest teilweise auch der Dörfer.

Wie leben die 'einheimischen' Südtiroler\*innen diese neue Realität, was denken die 'neuen'? Die Veränderung passiert vor unseren Augen, ist eigentlich schon geschehen: Werden wir von diesem unaufhaltbaren Prozess überrollt oder können und wollen wir ihn gemeinsam gestalten?

In dieser Reihe von Veranstaltungen schauen wir uns den Film „Heutzutage. Zwölf Geschichten“ an und suchen dann ausgehend von Fragen nach möglichen Antworten. Wir gehen dabei von der Annahme aus, dass niemand die Antworten auf die vielen Fragen hat, die diese neue Realität aufwirft. Deshalb wollen wir vor allem zuhören und verstehen, was der jeweils 'Fremde' und der 'Andersdenkende' im offenen Austausch sagt und denkt.

Der Film 'Heutzutage. Zwölf Geschichten' ist eine Reise von Brenner nach Rovereto, in dem anhand persönlicher Geschichten Beispiele des Zusammenlebens und der Integration sowie verschiedene Sichtweisen auf die Realität aufgezeigt werden. 12 Protagonisten unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Bildung, Nationalität und Kultur erzählen von sich, ihrem Identitätsgefühl und ihrer Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Unter ihnen zwei Jugendliche nordafrikanischer Herkunft aus Rovereto, eine pakistanische Mutter, die als Freiwillige gegen die Einsamkeit und die Ausgrenzung der anderen Frauen kämpft. Der Bürgermeister von Franzensfeste, 30 % Ausländer, 27 unterschiedliche Nationalitäten, der die Gemeinschaft zusammenzuhalten versucht. Zwei ältere Südtiroler Künstler, Zeugen der Jahre des ethnischen Konflikts.

#### Kurssprache

Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
05.06.2024

**Ende**  
05.06.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
20:45 Uhr

**Endzeit**  
22:45 Uhr

**Dauer**  
120 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**

Brennerstr.

**Zielgruppe**

**Referent/in**

Referenten verschiedene

**Gebühr**

**Anmeldeschluss**

-

**Kursanbieter**

14.3. Amt für Weiterbildung

**Detailseite zum Kurs**

<https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-projekte.asp>

**Ansprechperson**

Tel.

Email

## Wohltuendes Klangbad

### Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

**Themenbereich**

Meditation, Entspannung

**Kursbeschreibung**

Wir entspannen uns tief in diesem Klangerlebnis mit archaischen Klängen von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldung erforderlich.

**Kurssprache**  
Italienisch, Deutsch

<b>Beginn</b> 09.12.2024	<b>Ende</b> 09.12.2024	<b>Kurstage</b> 1
<b>Beginnzeit</b> 20:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 21:15 Uhr	<b>Dauer</b> 75 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
Atelier Rapunzel

**Zielgruppe**

**Referent/in**  
Anna Matteazzi

**Gebühr**  
24 €

**Anmeldeschluss**  
09.12.2024

**Kursanbieter**  
Anna Matteazzi - AnKlang

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

**Ansprechperson**  
Anna Matteazzi  
Tel.  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## Wohltuendes Klangbad zum Vollmond Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

**Themenbereich**  
Meditation, Entspannung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

17.10.2024

### Ende

17.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

20:00 Uhr

### Endzeit

21:15 Uhr

### Dauer

75 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Atelier Rapunzel

## Zielgruppe

## Referent/in

Anna Matteazzi

## Gebühr

24 €

## Anmeldeschluss

17.10.2024

## Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

## Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

## Ansprechperson

Anna Matteazzi

Tel.

Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Wohltuendes Klangbad zum Vollmond Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

### Themenbereich

Meditation, Entspannung

### Kursbeschreibung

Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

14.11.2024

### Ende

14.11.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

20:00 Uhr

### Endzeit

21:15 Uhr

### Dauer

75 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Atelier Rapunzel

### Zielgruppe

### Referent/in

Anna Matteazzi

### Gebühr

24 €

### Anmeldeschluss

14.11.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs  
<https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html>

Ansprechperson  
Anna Matteazzi  
Tel.  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

### Kurssprache

Englisch, Deutsch, Italienisch

Beginn  
02.10.2024

Ende  
30.10.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
13:00 Uhr

Dauer  
240 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Einheimische und Gäste

## Referent/in

Braunhofer Franziska

## Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

## Anmeldeschluss

30.10.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

## Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-3490/>

## Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

# BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

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

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch, Englisch

### Beginn

05.06.2024

### Ende

25.09.2024

### Kurstage

17

### Beginnzeit

20:30 Uhr

### Endzeit

23:30 Uhr

### Dauer

180 Minuten

## Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

## Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

## Referent/in

Claudia Gilli

## Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

## Anmeldeschluss

25.09.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

## Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-5684/>

## Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitez Gaudententurm

## Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

### Themenbereich

Meditation, Entspannung

### Kursbeschreibung

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschinzer Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch, Englisch

### Beginn

25.03.2024

### Ende

04.11.2024

### Kurstage

33

### Beginnzeit

17:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

60 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

### Ort

Partschins Ansitez Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall  
Spaureggstraße 10

### Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

Gebühr

20 € 1 Meditationseinheit

Anmeldeschluss

04.11.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

Detailseite zum Kurs

[https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gsgesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/](https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/)

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)



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