



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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

Deutsch, Englisch

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

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen

Referent/in

Martin Kiem

Gebühr

120 € Coaching 90 Minuten

Anmeldeschluss

24.10.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

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

Ansprechperson

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

Infotreffen: Lehrgang KI- Manager

Themenbereich

Internet und neue Technologien

Kursbeschreibung

An diesem Infoabend stellt Ihnen die Kursleiterin Tatjana Finger die Inhalte und Ziele des Lehrgangs "KI- Manager" vor.

Fördermöglichkeiten bis zu 80% des Kursbeitrags werden aufgezeigt.

Für Fragen steht genügend Zeit zur Verfügung.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

27.08.2024

Ende

27.08.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

20:30 Uhr

Dauer

90 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Tatjana Finger

Gebühr

0 € Gebührenfrei



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

27.08.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

GAS - Solidarische Einkaufsgruppen - GINKO

Gruppi di Acquisto Solidale

Themenbereich

Umwelt, Ökologie

Kursbeschreibung

"Gruppo d'acquisto" (GAS) bezeichnet eine Gruppe von Menschen, die sich zusammentun, um Lebensmittel und andere Gebrauchsgüter zu erwerben und diese unter sich zu verteilen. Es handelt sich dabei um gelebtes gemeinsames, auf Solidarität abzielendes Einkaufen von Familien und Einzelpersonen. Die GAS Gruppen möchten Konsum und Dienstleistungen in den Dienst einer humaneren Wirtschaftswelt stellen.

Diese soll sich an den Bedürfnissen der Menschen und der Umwelt orientieren.

Bei der Produktwahl bevorzugen GAS-Gruppen regionale Produkte, biologische und ökologische Produkte, Kleinproduzenten, Sozialgenossenschaften und Non-Profit-Organisationen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

09.01.2024

Ende

02.07.2024

Kurstage

7

Beginnzeit

18:30 Uhr

Endzeit

19:30 Uhr

Dauer

840 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Elda Dalla Bona

Gebühr
0 € kostenfrei

Anmeldeschluss
02.07.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

GAS - Solidarische Einkaufsgruppen - Gaslampe Gruppi di Acquisto Solidale

Themenbereich
Umwelt, Ökologie

Kursbeschreibung

"Gruppo d'acquisto" (GAS) bezeichnet eine Gruppe von Menschen, die sich zusammentun, um Lebensmittel und andere Gebrauchsgüter zu erwerben und diese unter sich zu verteilen. Es handelt sich dabei um gelebtes gemeinsames, auf Solidarität abzielendes Einkaufen von Familien und Einzelpersonen. Die GAS Gruppen möchten Konsum und Dienstleistungen in den Dienst einer humaneren Wirtschaftswelt stellen.

Diese soll sich an den Bedürfnissen der Menschen und der Umwelt orientieren.

Bei der Produktwahl bevorzugen GAS-Gruppen regionale Produkte, biologische und ökologische Produkte, Kleinproduzenten, Sozialgenossenschaften und Non-Profit-Organisationen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.01.2024

Ende
13.06.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
20:30 Uhr

Endzeit
21:30 Uhr

Dauer
720 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Ulrike Gamper

Gebühr
0 € kostenfrei

Anmeldeschluss
13.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Die Biermacherinnen - Einblick in ihre Welt der Biere

Themenbereich
Kochen, Essen, Trinken

Kursbeschreibung

In der Brauanlage experimentieren Andrea und Brigitte mit verschiedensten Rohstoffen und Rezepten. Die Ergebnisse sind vielfältig: Verkosten Sie Fichten-Bock, Kräuter-Ale, Holunder-Weizen, Whisky-Vanille-Stout, Hibiskus-Saison bis hin zum klassischen Hellen und Doppelbock.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
08.06.2024

Ende
08.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Ulten

Zielgruppe

Referent/in
Brigitte Zöschg

Gebühr
25 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz 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.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Deutsch, Englisch, Italienisch

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 Ansitz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

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

Referent/in

Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

Gebühr

20 € 1 Meditationseinheit

Anmeldeschluss

04.11.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

Ansprechperson

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

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinser Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Kurssprache

Deutsch, Englisch

Beginn

02.05.2024

Ende

24.10.2024

Kurstage

26

Beginnzeit

08:45 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

180 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

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

Referent/in

Martin Kiem

Claudia Gilli

Gebühr

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

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

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

Das besondere Mikroklima am Partschinzer 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.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch, 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 Partschinzer 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-partschinser-wasserfall-5684/>

Ansprechperson

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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 feinster 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

Deutsch, Englisch, 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

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Braunhofer Franziska



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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-partschiner-wasserfall-3490/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com