



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Fun with English Für Grundschüler\*innen der 4. + 5. Klasse

Themenbereich  
Freizeit, Feste, Spiele

### Kursbeschreibung

Lerne Englisch - spielend leicht! "Fun with English" ist ein interaktiver Kurs für Grundschüler\*innen der 4. + 5. Klasse. Im Vordergrund stehen die vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Durch unseren humorvollen und zwanglosen Unterricht mit interaktiven Medien, mit Musik, Filmen und Gemeinschaftsspielen lernen Kinder die Sprache auf eine ganz natürliche Art und Weise. Der Kurs wird von einem US-amerikanischen Muttersprachler geleitet.

### Kursprache

Englisch

### Beginn

17.06.2024

### Ende

21.06.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

1050 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran  
Ortweinstraße 6

### Zielgruppe

Kinder

### Referent/in

Brian Terence Guihan

### Gebühr

109 €

### Anmeldeschluss

17.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Lights, Camera, Action! - Film-Making auf Englisch für Mittelschüler\*innen

Themenbereich  
Freizeit, Feste, Spiele

### Kursbeschreibung

Students will learn the basics of filmmaking by creating a story, costumes and props, as well as acting and editing. More importantly, they'll learn the art of communication and collaboration as they work together to produce their own short film within five days.

Die Schüler\*innen lernen die Grundlagen des Filmemachens, indem sie eine Geschichte, Kostüme und Requisiten entwerfen, schauspielern und Filme selbst schneiden. Vor allem lernen sie die Kunst der Kommunikation und Zusammenarbeit, wenn sie innerhalb von fünf Tagen ihren eigenen Kurzfilm produzieren.

Kurssprache: Englisch

Kurssprache  
Englisch

Beginn  
24.06.2024

Ende  
28.06.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:30 Uhr

Dauer  
1050 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Meran  
Ortweinstraße 6

Zielgruppe  
Jugendliche



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Brian Terence Guihan

Gebühr

109 €

Anmeldeschluss

24.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## English for holidays A1.1 - Intensive Course

### Englisch für die Reise für Anfänger\*innen - Kompaktkurs

Themenbereich

Englisch

Kursbeschreibung

In diesem Sprachkurs lernen die Teilnehmer\*innen die Basics der englischen Sprache sowie nützliches Vokabular für den Urlaub, etwa für typische Situationen am Flughafen oder im Hotel.

Perfekt für alle, die sich die Sprache ganz neu aneignen möchten, aber auch für jene, die ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen möchten. Have a nice holiday!

Kurssprache

Englisch

Beginn

09.07.2024

Ende

25.07.2024

Kurstage

9

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:30 Uhr

Dauer

810 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Daniela Rinaldi

Gebühr  
102 €

Anmeldeschluss  
10.07.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.  
Email

## English & Cooking Für Kinder von 9 bis 12 Jahre

Themenbereich  
Freizeit, Feste, Spiele

### Kursbeschreibung

In diesem Camp werden Kinder zu kleinen Küchenchefs! Unter Anleitung einer Lehrerin zaubern sie leckere Menüs und lernen neue Rezepte kennen. Das Besondere? All dies findet in englischer Sprache statt!

Vom Schälen und Schneiden, bis hin zum Kochen und Braten, in dieser ganz außergewöhnlichen Ferienwoche verbessern die Kinder nicht nur ihre Kochkünste, sondern auch ihr Englisch. Nach getaner Arbeit lassen sich die Kids ein gemeinsames Mittagessen schmecken. Guten Appetit!

Kurssprache  
Englisch

Beginn  
22.07.2024

Ende  
26.07.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
08:30 Uhr

Endzeit  
12:30 Uhr

Dauer  
1200 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Meran  
Ortweinstraße 6

Zielgruppe  
Kinder

Referent/in  
Daniela Rinaldi

Gebühr  
129 €

Anmeldeschluss  
22.07.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.  
Email

## English & Cooking

### Für Kinder von 9 bis 12 Jahre

Themenbereich  
Freizeit, Feste, Spiele

#### Kursbeschreibung

In diesem Camp werden Kinder zu kleinen Küchenchefs! Unter Anleitung einer Lehrerin zaubern sie leckere Menüs und lernen neue Rezepte kennen. Das Besondere? All dies findet in englischer Sprache statt! Vom Schälen und Schneiden, bis hin zum Kochen und Braten, in dieser ganz außergewöhnlichen Ferienwoche verbessern die Kinder nicht nur ihre Kochkünste, sondern auch ihr Englisch. Nach getaner Arbeit lassen sich die Kids ein gemeinsames Mittagessen schmecken. Guten Appetit!

Kursprache  
Englisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
29.07.2024

**Ende**  
02.08.2024

**Kurstage**  
5

**Beginnzeit**  
08:30 Uhr

**Endzeit**  
12:30 Uhr

**Dauer**  
1200 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

**Ort**  
Meran  
Ortweinstraße 6

**Zielgruppe**  
Kinder

**Referent/in**  
Daniela Rinaldi

**Gebühr**  
129 €

**Anmeldeschluss**  
29.07.2024

**Kursanbieter**  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# English & Cooking

## Für Kinder von 9 bis 12 Jahre

**Themenbereich**  
Freizeit, Feste, Spiele

### Kursbeschreibung

In diesem Camp werden Kinder zu kleinen Küchenchefs! Unter Anleitung einer Lehrerin zaubern sie leckere Menüs und lernen neue Rezepte kennen. Das Besondere? All dies findet in englischer Sprache statt! Vom Schälen und Schneiden, bis hin zum Kochen und Braten, in dieser ganz außergewöhnlichen Ferienwoche verbessern die Kinder nicht nur ihre Kochkünste, sondern auch ihr Englisch. Nach getaner Arbeit lassen sich die Kids ein gemeinsames Mittagessen schmecken. Guten Appetit!



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Englisch

## Beginn

05.08.2024

## Ende

09.08.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

08:30 Uhr

## Endzeit

12:30 Uhr

## Dauer

1200 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstraße 6

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Daniela Rinaldi

## Gebühr

129 €

## Anmeldeschluss

05.08.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

## Fun with English

Für Kinder von 9 bis 11 Jahre

## Themenbereich

Freizeit, Feste, Spiele

## Kursbeschreibung

Lerne Englisch - spielend leicht! "Fun with English" ist ein interaktiver Kurs für Grundschüler\*innen der 4. + 5. Klasse. Im Vordergrund stehen die vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Durch unseren humorvollen und zwanglosen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Unterricht mit interaktiven Medien, mit Musik, Filmen und Gemeinschaftsspielen lernen Kinder die Sprache auf eine ganz natürliche Art und Weise.

## Kurssprache

Englisch

## Beginn

19.08.2024

## Ende

23.08.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

12:30 Uhr

## Dauer

1050 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstraße 6

## Zielgruppe

Kinder

## Referent/in

Alex Verdorfer

## Gebühr

109 €

## Anmeldeschluss

19.08.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# English for holidays A1.1 - Intensive Course

Englisch für die Reise für Anfänger\*innen - Kompaktkurs

## Themenbereich

Englisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

In diesem Sprachkurs lernen die Teilnehmer\*innen die Basics der englischen Sprache sowie nützliches Vokabular für den Urlaub, etwa für typische Situationen am Flughafen oder im Hotel.

Perfekt für alle, die sich die Sprache ganz neu aneignen möchten, aber auch für jene, die ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen möchten. Have a nice holiday!

## Kurssprache

Englisch

### Beginn

20.08.2024

### Ende

05.09.2024

### Kurstage

9

### Beginnzeit

18:00 Uhr

### Endzeit

19:30 Uhr

### Dauer

810 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

Ortweinstraße 6

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein

## Referent/in

Daniela Rinaldi

## Gebühr

102 €

## Anmeldeschluss

20.08.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Fit in Englisch für die Oberschule Für Absolvent\*innen der 3. Mittelschule

Themenbereich  
Freizeit, Feste, Spiele

### Kursbeschreibung

"Fit in Englisch für die Oberschule" ist ein interaktiver Kurs für Jugendliche, die ihre Englischkenntnisse verbessern möchten. Durch verschiedene Übungen werden die vier Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gefördert. Eine entspannte Woche, in der die Lust am Spracherwerb im Vordergrund steht! Souverän und mit viel sprachlichem Selbstvertrauen gelingt der anschließende Schulstart bestimmt.

Kursprache: Englisch

Kursprache  
Englisch

Beginn  
26.08.2024

Ende  
30.08.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
900 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstr. 6

Zielgruppe  
Kinder

Referent/in  
Ingrid Kösner Waldner

Gebühr  
109 €

Anmeldeschluss  
26.08.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# 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 Partschinzer 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.

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.

Kursprache  
Deutsch, Englisch, Italienisch

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

## 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](mailto:info@partschins.com)

# 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache  
Deutsch, Englisch

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

### Ort

Partschins  
Spaureggstraße 10

### Zielgruppe

Gestresse Menschen , Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen

### 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/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

### Ansprechperson

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

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

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

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

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

## 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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

24.10.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

## Detailseite zum Kurs

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

## Ansprechperson

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

# 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

Italienisch, Englisch, Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 02.10.2024	<b>Ende</b> 30.10.2024	<b>Kurstage</b> 5
<b>Beginnzeit</b> 09:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 13:00 Uhr	<b>Dauer</b> 240 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

### Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

### Zielgruppe

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

### 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 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

<b>Beginn</b> 25.03.2024	<b>Ende</b> 04.11.2024	<b>Kurstage</b> 33
<b>Beginnzeit</b> 17:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 18:00 Uhr	<b>Dauer</b> 60 Minuten

## Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

## Ort

Partschins Anstz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", 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/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)

## Von der Blüte bis zur Ernte - Partschinser Apfelführung

### Die saftigste Seite Südtirols

#### Themenbereich

Landwirtschaft

#### Kursbeschreibung

Ein Spaziergang mit der Apfelbäuerin Christine Schönweger durch die Apfelwiesen von Partschins mit anschließender Apfel-Verkostung

#### Kurssprache

Italienisch, Englisch, Deutsch

#### Beginn

29.03.2024

#### Ende

08.11.2024

#### Kurstage

33

#### Beginnzeit

15:00 Uhr

#### Endzeit

17:00 Uhr

#### Dauer

120 Minuten

#### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Freitag

#### Ort

Partschins  
Spaureggstraße

#### Zielgruppe

Menschen, die sich für den Obstanbau interessieren

#### Referent/in

Christine Schönweger

#### Gebühr

6 €



## Corsi & Percorsi

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

### Anmeldeschluss

08.11.2024

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

### 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)

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>