



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Happy Family Yoga

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Unser Alltag ist von Reizen überflutet und von Hektik geprägt. Es bleibt wenig Zeit für uns selbst und für unsere Kinder. Kontinuierliche Auszeiten sind notwendig. Beim Familienyoga üben wir mit den Kindern gemeinsam. Bei Partnerübungen können Kinder und Erwachsene sich gegenseitig spüren, Halt geben und gemeinsam Spaß haben.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

05.10.2024

### Ende

06.10.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von

### Referent/in

Adelheid Plattner

Michaela Moser

### Gebühr

99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Riflessoterapia al piede - scuola Marquardt REFRESHER

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Il percorso si svolge in quattro parti:

1° parte: Spiegazioni del concetto di base della riflessoterapia in teoria e in pratica: le zone sul piede, dosaggio, tecniche, costruzione del trattamento, reazioni, come si lavora in fase acuta, stilare un primo referto

2° parte: Correlazioni funzionali dell'uomo, correlazioni tra viso e organi, legamenti del bacino, cicatrici

3° parte: Sistema linfatico, meridiani, denti

4° parte: Due giorni di preparazione e terzo giorno d'esame

Quota d'iscrizione: a richiesta

Informazioni e iscrizione: Maria Kaserer

Tel. +39 339 1375242, info@kaserermaria.com

### Kurssprache

Italienisch

### Beginn

30.09.2024

### Ende

01.10.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

869 Minuten

### Beschreibung Zeit

1. giorno, ore 09:00 - 12:30 e 14:00 - 18:00

2. giorno, ore 08:30 - 12:30 e 14:00 - 17:00



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Medici, fisioterapisti, naturopati, osteopati, ostettriche, infermieri, ergo

## Referent/in

Maria Kaserer

Henrike Fischer

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Pasta und pane

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Im Workshop verraten wir die Basics für Pane und Pasta. Mit einfachen Zutaten begeben wir uns auf eine Reise durch Italien und in alte Traditionen. Pasta machen ist in Italien etwas ganz besonders und passiert zu Hause auf dem Küchentisch. Dieses Ritual stellt eine starke Bindung zwischen den Generationen her. Grundlegende kulinarische Kenntnisse werden so mündlich immer weiter überliefert. Auf diese Art und Weise lernen wir den Unterschied zwischen verschiedenen Hartweizen- und Eiernudeln kennen. Es ist schön, den Morgen mit einem frischen guten Brot zu starten, oder zu erfahren, wie einfach es ist, die Pasta mit ein paar Tricks in die gewünschte Form zu bringen und die passende Sauce dazu zu kochen. Nicht jede Sauce taugt für jede Nudel. Gemeinsam starten wir ein kulinarisches Abenteuer, das sich jederzeit in den eigenen vier Wänden neu erleben und wiederholen lässt.

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn  
22.11.2024

Ende  
24.11.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
15:00 Uhr

Dauer  
1035 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag: 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Am Sonntag schließen wir mit dem gemeinsamen Mittagessen ab.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Laura Haipf

Alessandra Dorigato

### Gebühr

200 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Wenn's stad werd – Winterkräuter vom Feinsten

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wer sich mit den Rhythmen der Jahreszeiten verbindet und ihre ganz besonderen „Heilangebote“ für seine Gesundheit zu nutzen weiß, ist weise und für die Herausforderungen des Alltags bestens gewappnet. Der Advent ist hierfür wie geschaffen und bietet sich an, Tannenduft-Kekse mit einem anregenden Beeren-Kräutertee zu genießen und inspirierende Ideen zum Verschenken zu verwirklichen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

30.11.2024

### Ende

30.11.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

16:30 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Hildegard Kreiter

### Gebühr

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Groove & Qi Gong Golden Age

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Dieser Workshop bietet eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist auf spielerische und kreative Weise zu aktivieren. Groove ist eine Tanzform, die nicht nur Spaß macht, sondern auch den gesamten Körper aktiviert und die Koordination sowie das Gleichgewicht verbessert. Es ist eine wertvolle Freizeitbeschäftigung für ältere Erwachsene, die zudem gut für die Faszien, die Psyche und das soziale Miteinander ist.

Die Qi Gong-Übungen hingegen sind eine harmonische Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken können. Sie können die Selbstwahrnehmung verbessern, Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit fördern.

Einen besonderen vielfältigen Tag voller Groove und Qi Gong, zwischen Rhythmus und sanfte Bewegungen, zwischen einfachen Tanzschritten und Atemübungen, kurze theoretische Momente und viel Zeit den eigenen Körper zu spüren und zu genießen.

### Kurssprache

Deutsch

Beginn  
01.10.2024

Ende  
01.10.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Ruth Rieder

Manuela Gottardo

Gebühr  
130 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Mit Feldenkrais und Kräutersegen lässt es sich entspannt bewegen

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Diese zwei naturheilkundlich erprobten Ansätze eignen sich bestens, um unsere geistige und körperliche Mobilität zu steigern und die lustvoll betonte Bewegung in unserem Alltag zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
28.09.2024

Ende  
29.09.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
599 Minuten

Beschreibung Zeit  
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr



## Corsi & Percorsi

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

(Die Zeiten können variieren.)

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

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Hildegard Kreiter

Katja Trojer

## Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Der Weg zur inneren Stärke

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Diese beiden Tage nutzen wir, um unsere Einzigartigkeit zu entdecken und zum Strahlen zu bringen. Wir wünschen uns mehr Wohlbefinden im Alltag, um Herausforderungen und Krisen mit innerer Stärke zu meistern. In mehreren Workshops lernen wir verschiedene Ansätze dazu kennen und lassen uns auf das Neuromentaltraining ein. Entspannungs- und Bewegungsmethoden runden das Programm ab und machen das Wochenende abwechslungsreich.

## Kurssprache

Deutsch



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

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

**Beginn**  
25.01.2025

**Ende**  
26.01.2025

**Kurstage**  
2

**Beginnzeit**  
10:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
824 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
Samstag: 10:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Doris Ebner

Ruth Rieder

Manuela Gottardo

Lisa Kalser

Patrik Holzknecht

**Gebühr**  
160 € Kursbeitrag pro Person

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

23.11.2024

### Ende

24.11.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

885 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Ingrid Mair

Mario Knappe

### Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Entspann dich

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Anspannung braucht Ausgleich. Wer sich Zeit für einen Ausgleich im Alltag nimmt, meistert die täglichen Herausforderungen besser. Eine Entspannungspause aktiviert deine Vitalkräfte und tankt den Akku auf. Dein Tagesablauf ist nicht mehr von Alltagshektik und Berufsstress bestimmt, sondern du gestaltest ihn selbst - und das ganz entspannt. In diesem Seminar bekommen wir Impulse und probieren verschiedene Entspannungsmöglichkeiten aus, die einen beruhigenden Einfluss auf unseren Körper haben und für einen klaren Geist sorgen: Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Klangreisen und Atemtechniken.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

16.11.2024

## Ende

17.11.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

599 Minuten

## Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7



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

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

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Manuela Gottardo

Gebühr  
120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Qi Gong – Der fünf Elemente Glückskreislauf

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Alles Lebendige hat Energie. Diese Lebensenergie (Qi) wird beim Qi Gong durch gezielte, langsame Bewegungen erlebt, vermehrt, gestärkt und zum Fließen gebracht. Das Fünf Elemente Qi Gong hat einen engen Bezug zur Fünf Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Fünf Elemente Qi Gong kann hervorragend eingesetzt werden, um die einzelnen Elemente in Balance zu bringen und so die Gesundheit zu stärken. Es kann ebenfalls den Bezug zum Jahreskreislauf der Natur stärken. Die Übungen dieser ausdrucksstarken Qi Gong-Form sind gleichermaßen sanft und geschmeidig als auch kraftvoll. In Zusammenspiel mit der Qi Gong-Atmung und wundervollen Visualisierungen haben die Übungen einen sehr meditativen Charakter.

Am diesen beiden Tagen tauchen wir in die Welt des Qi Gong ein, spüren unser Qi, wecken unsere Lebenskraft und probieren verschiedene Qi Gong-Abläufe aus.

Kurssprache  
Deutsch



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

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

Beginn  
28.09.2024

Ende  
29.09.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Manuela Gottardo

### Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

# Denk dich fit, Schritt für Schritt: aktivierendes Hirnjogging, das Spaß macht

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Was hat ein ABC-Spiel mit Bewegung zu tun? Miteinander kombiniert trainiert es nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Die Durchblutung wird gesteigert, der Stoffwechsel aktiviert, Anspannungen gelöst und die Denkleitung verbessert. Unterhaltsame Übungen verbessern verschiedene mentale Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung oder Denkflexibilität und letztendlich unsere Lebensfreude.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

07.09.2024

### Ende

07.09.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:30 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Berufstätige und nicht Berufstätige und für alle, die geistig rege und jung

## Referent/in

Hildegard Kreiter

Agnes Boos

## Gebühr

130 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Heilsamer Herbst

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

So bunt wie der Herbst selbst, ist auch das Angebot, das sich an alle naturbegeisterten Menschen richtet. Meditative Übungen draußen in der Natur sind genauso dabei wie die Zubereitung einer „Hollermulla“, einer Sanddorn-Gesichtscreme oder eines fruchtigen Quittenchutneys. Eine Vielfalt, die jedem Geschmack gerecht werden dürfte!

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

28.09.2024

### Ende

28.09.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

16:30 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Hildegard Kreiter

### Gebühr

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspeisen)

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Wohlfühltag für Senior:innen

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Alltag raus, Erlebnis rein. Wir erleben den Wald, machen einfache Gymnastik-Übungen, um gut in den Tag zu starten, basteln, erzählen und singen gemeinsam. Mit einfachen Übungen bringen wir unser Gedächtnis in Schwung, genießen die Gemeinschaft und machen alles, was uns guttut und entspannt.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

11.11.2024

### Ende

13.11.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

1380 Minuten

## Beschreibung Zeit

Montag, 10:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Generation 65+



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Esther Schroffenegger

Evi Schroffenegger

Gebühr

200 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Feldenkrais und Tanzen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In diesen Tagen bewegen wir uns im Sitzen, Stehen, Tanzen und Liegen. Wir verbessern unsere Haltung, vermindern mit Übungen Verspannungen, lernen und üben Kreistänze, Paartänze, Volkstänze, Standard- und lateinamerikanische Tänze.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

01.12.2024

Ende

04.12.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

1500 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7



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

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

## Zielgruppe

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

## Referent/in

Walter Egger

Zita Stefania Götsch

Brigitte Vorhauser

## Gebühr

210 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Grundlagenseminar Stillen

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, das Wissen rund um Stillen und Laktation zu erweitern und zu vertiefen. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen gibt es vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedene Stillprobleme, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Ziel ist es, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Kooperation mit: VSLs und EISL

## Kurssprache

Deutsch



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

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

Beginn  
16.10.2024

Ende  
17.10.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
780 Minuten

### Beschreibung Zeit

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

### Referent/in

Sabine Brunner

Evelyn Mayr

### Gebühr

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

# Beweglich werden, sein und bleiben mit Feldenkrais

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir uns älter und unbeweglicher fühlen, als wir sind. Wie sich das ändern lässt und Menschen wieder beweglicher und dynamischer werden, entdecken wir bei diesen Gesundheitstagen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir, beweglicher zu werden, zu sein und zu bleiben. Wir verlernen alte Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die uns hindern, uns jünger und kraftvoller zu fühlen. Wir lernen neue Bewegungsmöglichkeiten, die es uns ermöglichen, beweglicher zu agieren. Die wunderbare Landschaft bietet sich an, die neuen Möglichkeiten in Form von Wanderungen und Spaziergängen auszuprobieren.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

14.10.2024

### Ende

17.10.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

1710 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

## Referent/in

Michael Georg Luschmann

Doris Eveline Luschmann

## Gebühr

210 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ladiespower

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Junge Frau sein und werden ist nicht so einfach. Lerne dich und deinen Körper an diesem Wochenende besser kennen und verstehen. Erfahre hilfreiche Tipps gegen Regelschmerzen, bei Stimmungsschwankungen, PMS und Intimhygiene. Wir erforschen gemeinsam Fragen rund um Verhütung, Sexualität und Beziehung: Was fühlt sich für mich gut und richtig an? Wer bin ich? Wie zeige ich mich und wie wirke ich nach außen? Was stärkt mich, um zu der selbstbewussten jungen Frau zu werden, die ich gerne sein möchte? Mit Spaß, Gemeinschaft und Gemütlichkeit verbringen wir diese Stunden unter Frauen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

09.11.2024

### Ende

10.11.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

824 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 10:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Mädchen und junge Frauen von 14 bis 17 Jahren

### Referent/in

Maria Reiterer

Simone Lechner

### Gebühr

59 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ayurvedisches Heilfasten

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den Mitmenschen und der Natur. Beim ayurvedischen Heilfasten steht die sanfte Reinigung von Körper, Geist und Seele im Vordergrund. Der Reinigungsprozess wird durch Fastennahrung unterstützt, die aus Getreidebrei, gekochtem Obst und Gemüse, aus Säften und Tees besteht. Stoffwechsel-anregende Gewürze und Heilkräuter sowie spezielle Öle für Selbstmassage verstärken den Heilungsvorgang. Die Ausrichtung orientiert sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre. Die gemeinsame Woche setzt sich aus kontemplativem Sitzen, Morgenwanderungen in der Natur, bewussten und ganzheitlich belebenden Körperwahrnehmungen, aus Vorträgen, Musik und Gesprächsrunden zusammen. Es gibt viel Zeit zum Ruhen, zum In-sich-Ruhen. Die gemeinsamen Mahlzeiten genießen wir in bewusstem Schweigen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
17.11.2024

Ende  
23.11.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
09:00 Uhr

Dauer  
2745 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Edeltraud Kaserer

Gebühr  
603 € Kursbeitrag pro Person (inkl. Fastenverpflegung im DZ)

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
  
Tel.  
Email

## Gesund durch Berühren - Touch for Health

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

**Kursbeschreibung**  
Touch for Health (TFH) ist eine der wichtigsten Grundlagen der Kinesiologie. Das System ist für Laien und Laiinnen und Therapeut:innen gleichermaßen geeignet. Eltern können ihre Kinder bei hoher Belastung im Schulalltag und beim Sport mit TFH unterstützen. Mit einer TFH-Balance werden Blockaden im Energiesystem des Körpers festgestellt und aufgelöst. Das Immunsystem wird gestärkt und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. So können Krankheiten vorgebeugt und Energieblockaden frühzeitig aufgelöst werden.

**Kurssprache**  
Deutsch

|                                |                             |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Beginn</b><br>05.10.2024    | <b>Ende</b><br>06.10.2024   | <b>Kurstage</b><br>2        |
| <b>Beginnzeit</b><br>16:00 Uhr | <b>Endzeit</b><br>16:00 Uhr | <b>Dauer</b><br>599 Minuten |

**Beschreibung Zeit**  
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)



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

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Väter/Mütter, Therapeut:innen, Sportler:innen, Interessierte

Referent/in  
Lorenzo Rumerio

Gebühr  
120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Balance für Körper, Geist und Seele

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unseren Körper und kommen dabei mit den einzelnen Organen in Kontakt. Wir wenden verschiedene Methoden an, um den Körper zu entspannen und Energie zu gewinnen. Die Organe unseres Körpers werden durch Akupressur, Farbbalance, Blütenessenzen und Meridianarbeit gestärkt.

Kurssprache  
Deutsch



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

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

**Beginn**  
15.11.2024

**Ende**  
16.11.2024

**Kurstage**  
2

**Beginnzeit**  
15:00 Uhr

**Endzeit**  
15:00 Uhr

**Dauer**  
599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Lorenzo Rumerio

### Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.  
Email

## Kälte erleben

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Bei diesem praxisbezogenen Workshop lernen wir die Kälte aus einer neuen Perspektive kennen. Wir nutzen Kälte, um unsere Gesundheit zu fördern, das Immunsystem und unsere mentale Kraft zu stärken. Kälte gibt es nicht nur beim bekannten Eisbad, es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten. Auch in unserem Alltag kommen wir immer wieder mit Kälte in Berührung. Aber was macht sie mit uns? Und wie können wir sie positiv für uns nutzen? Alle, die entspannt kaltes Wasser genießen möchten, sind bei diesem Workshop genau richtig. Erleben Sie das überwältigende Gefühl nach einem Eisbad. (Hinweis: Die Teilnahme am abschließenden Eisbad ist kein Muss und absolut freiwillig.)

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

06.12.2024

### Ende

07.12.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Patrik Holzknecht

## Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

01.06.2024

### Ende

02.06.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

885 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Mario Knappe

Ingrid Mair

### Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Grundlagenseminar Stillen

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

In diesem Seminar kann das Wissen rund um Stillen und Laktation erweitert und vertieft werden. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedenste Stillprobleme vermittelt, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Es geht darum, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF-Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Teil 1: Di. 19.09.23, 09:00 Uhr – Mi. 20.09.23, 17:00 Uhr

Teil 2: Di. 24.10.23, 09:00 Uhr – Mi. 25.10.23, 17:00 Uhr

Kooperation mit: VSLS und EISL

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

25.09.2024

## Ende

26.09.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

837 Minuten

## Beschreibung Zeit

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr



## Corsi & Percorsi

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

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

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

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

## Referent/in

Sabine Brunner

Evelyn Mayr

## Gebühr

420 € auf Kosten des Betriebs

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Tanz- und Wandertage im Haus der Familie

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Tanzen stellt eine Kombination zwischen Bewegungstraining, Gedächtnistraining und Geselligkeit dar. Dabei werden sowohl Herz als auch Kreislauf trainiert und die Konzentration, Reaktion und Koordination positiv beeinflusst. In diesen Tagen erwarten Sie verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der frühlingshaften Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

## Kurssprache

Deutsch



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

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

**Beginn**  
06.06.2024

**Ende**  
09.06.2024

**Kurstage**  
4

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
15:00 Uhr

**Dauer**  
1530 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
Donnerstag, 16:00 - 21:30 Uhr  
Freitag, 09:00 - 21:30 Uhr  
Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Erika Morandell

**Gebühr**  
125 € Kursbeitrag pro Person

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 3)

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Der Lehrgang wird in vier Teilen in deutscher Sprache durchgeführt:

Teil 1: Grundkurs: vermittelt die Grundlagen des RZF in Theorie und Praxis: Lage der Zonen, Dosierungen, Techniken, Behandlungsaufbau, Reaktionen, Akutbehandlungen.

Teil 2: Aufbaukurs: führt in die funktionellen Zusammenhänge des Menschen ein, beschäftigt sich mit den Zusammenhängen von Gesicht mit Organen, Systemen, Beckenbändern und Narbenbehandlung.

Teil 3: Hinführung in die Behandlung des Lymphsystems mit RZF, Meridiane am Fuß und an den Zähnen.

Teil 4: Prüfungsvorbereitungskurs mit Prüfung

Information und Anmeldung: Maria Kaserer,  
Tel. +39 339 1375242, info@kaserer maria.com

## Kurssprache

Deutsch

Beginn  
16.09.2024

Ende  
19.09.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Naturheiler:innen, Entbindungshelfer/Heb

## Referent/in

Maria Kaserer

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

14.09.2024

### Ende

15.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

885 Minuten

## Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Ingrid Mair

Mario Knappe

Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Die Fünf Tibeter® Power für die Lebensdauer

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

06.09.2024

Ende

07.09.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

600 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)



## Corsi & Percorsi

[corsiiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiiepercorsi.retecivica.bz.it)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

## Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



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