



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Yin-Yoga

## Kraft schöpfen und tiefen inneren Frieden erfahren

**Themenbereich**  
Yoga und Körpererfahrung

**Kursbeschreibung**  
Yin Yoga unterstützt dich dabei, zu dir selbst zu finden, dich neu zu erspüren, in die Welt der Meditation einzutauchen und tiefen inneren Frieden zu erfahren.

**Kurssprache**  
Deutsch

<b>Beginn</b> 16.11.2024	<b>Ende</b> 16.11.2024	<b>Kurstage</b> 1
<b>Beginnzeit</b> 09:30 Uhr	<b>Endzeit</b> 17:00 Uhr	<b>Dauer</b> 360 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Monika Maria Pedross

**Gebühr**  
75 € Kursgebühr

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Yin-Yoga

### Kraft schöpfen und tiefen inneren Frieden erfahren

#### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

#### Kursbeschreibung

Yin Yoga unterstützt dich dabei, zu dir selbst zu finden, dich neu zu erspüren, in die Welt der Meditation einzutauchen und tiefen inneren Frieden zu erfahren.

#### Kurssprache

Deutsch

#### Beginn

16.11.2024

#### Ende

16.11.2024

#### Kurstage

1

#### Beginnzeit

09:30 Uhr

#### Endzeit

17:00 Uhr

#### Dauer

360 Minuten

#### Beschreibung Zeit

-

#### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

#### Zielgruppe

Interessierte

#### Referent/in

Monika Maria Pedross

#### Gebühr

75 € Kursgebühr

#### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Touch for Health II

### Kinesiologie: Schneller und effizienter balancieren

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
In Touch for Health II steigt man in die Lehre der 5 Elemente und die Philosophie von Yin und Yang ein und gewinnt so einen tieferen Einblick in die Grundsätze der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM).

Kurssprache  
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
12.10.2024	13.10.2024	2
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
09:00 Uhr	12:30 Uhr	600 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Klaus Schmidt

Gebühr  
0 € Kursgebühr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

# Touch for Health II

## Kinesiologie: Schneller und effizienter balancieren

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

In Touch for Health II steigt man in die Lehre der 5 Elemente und die Philosophie von Yin und Yang ein und gewinnt so einen tieferen Einblick in die Grundsätze der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM).

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

12.10.2024

### Ende

13.10.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

600 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Klaus Schmidt



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Gebühr**  
270 € Kursgebühr

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

## Tierisch starke Salben Heilsames und Wohltuendes aus Wildtierfetten

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Die Verwertung der Fette von Murmel, Dachs, Hirsch und Fuchs, das Wissen um deren Inhaltsstoffe und Wirkung sowie die Methode der Verarbeitung dieser Fette werden in diesem Seminar praxisnah vermittelt.

**Kurssprache**  
Deutsch

**Beginn**  
16.11.2024

**Ende**  
16.11.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:15 Uhr

**Endzeit**  
18:00 Uhr

**Dauer**  
435 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

**Zielgruppe**  
Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Barbara Hoflacher

Gebühr  
160 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

## Tierisch starke Salben Heilsames und Wohltuendes aus Wildtierfetten

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Die Verwertung der Fette von Murmel, Dachs, Hirsch und Fuchs, das Wissen um deren Inhaltsstoffe und Wirkung sowie die Methode der Verarbeitung dieser Fette werden in diesem Seminar praxisnah vermittelt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
16.11.2024

Ende  
16.11.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:15 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
435 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Barbara Hoflacher

Gebühr  
160 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Sommer-Heilfasten nach Buchinger Die Leichtigkeit des Seins genießen, Wandern und Qi Gong

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Fasten im Sommer bedeutet, bewusst aus der täglichen Routine aussteigen, Zeit für sich selbst nehmen, den Körper entschlacken und reinigen, den Geist zur Ruhe kommen lassen und in dem Wenigen aber Wesentlichen Seelennahrung tanken.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
03.08.2024

Ende  
10.08.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
15:30 Uhr

Endzeit  
14:30 Uhr

Dauer  
2880 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Monika Engl

Gebühr  
860 € Kursgebühr (inkl. Unterkunft im Einzelzimmer, Bio-Fastenverpflegung, zzgl. Ortstaxe)

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)  
-

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## SHIATSU – Berührung bewegt

### Einführung in die Grundlagen der Shiatsu-massage

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Shiatsu ist eine in der chinesischen Medizin begründete und in Japan weiterentwickelte Massageform, welche Ihre Ursprünge in der klassischen orientalischen Massage hat. Es stellt in seinen Ursprüngen eine Arbeit an den Meridianen dar und soll Energie in Bewegung setzen.

Kurs-sprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 18.10.2024	<b>Ende</b> 20.10.2024	<b>Kurstage</b> 3
<b>Beginnzeit</b> 14:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 15:30 Uhr	<b>Dauer</b> 1080 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Karin Innerebner

### Gebühr

230 € Kursgebühr zzgl. 10 € für Material und Skript direkt an Referentin zu bezahlen

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## SHIATSU – Berührung bewegt Einführung in die Grundlagen der Shiatsu-Massage

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Shiatsu ist eine in der chinesischen Medizin begründete und in Japan weiterentwickelte Massageform, welche Ihre Ursprünge in der klassischen orientalischen Massage hat. Es stellt in seinen Ursprüngen eine Arbeit an den Meridianen dar und soll Energie in Bewegung setzen.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

18.10.2024

## Ende

20.10.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

14:00 Uhr

## Endzeit

15:30 Uhr

## Dauer

1080 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Karin Innerebner

## Gebühr

230 € Kursgebühr zzgl.10 € für Material und Skript direkt an Referentin zu bezahlen

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

# Rücken-Intensiv-Massage® Aufbaukurs nach Johannes Salchenegger

## Themenbereich

Massage



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Die Rücken- Intensiv-Massage ist eine spezielle Form der Massage, welche mit langen Streichungen beginnt und Elemente der Unterarmtechnik mit denen der Schröpfglassmassage kombiniert. Im Aufbaukurs werden die Techniken vertieft und erweitert.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

23.11.2024

## Ende

24.11.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

780 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch

Goldrain, Schlossstrasse 33

## Zielgruppe

PhysiotherapeutInnen, MasseurInnen, PranatherapeutInnen, SchönheitspflegerInnen

## Referent/in

Salchenegger Johannes

## Gebühr

300 € Kursgebühr (inkl. Kursmaterial)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni

Tel. 0473742433

Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Rücken-Intensiv-Massage® Basiskurs nach Johannes Salchenegger

Themenbereich  
Massage

### Kursbeschreibung

Die Rücken-Intensiv-Massage ist eine spezielle Form der Massage, welche mit langen Streichungen beginnt und Elemente der Unterarmtechnik mit denen der Schröpfglassmassage kombiniert.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
21.11.2024

Ende  
22.11.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
780 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

Zielgruppe  
PhysiotherapeutInnen, PranatherapeutInnen, MasseurInnen, SchönheitspflegerInnen

Referent/in  
Salchenegger Johannes

Gebühr  
300 € Kursgebühr (inkl. Kursmaterial)

Anmeldeschluss  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Rücken-Intensiv-Massage® Basiskurs nach Johannes Salchenegger

Themenbereich  
Massage

### Kursbeschreibung

Die Rücken-Intensiv-Massage ist eine spezielle Form der Massage, welche mit langen Streichungen beginnt und Elemente der Unterarmtechnik mit denen der Schröpfglassmassage kombiniert.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
21.11.2024

Ende  
22.11.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
780 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

Zielgruppe  
PhysiotherapeutInnen, PranatherapeutInnen, MasseurInnen, SchönheitspflegerInnen

Referent/in  
Salchenegger Johannes

Gebühr  
300 € Kursgebühr (inkl. Kursmaterial)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

# Rücken-Intensiv-Massage® Aufbaukurs nach Johannes Salchenegger

## Themenbereich

Massage

## Kursbeschreibung

Die Rücken- Intensiv-Massage ist eine spezielle Form der Massage, welche mit langen Streichungen beginnt und Elemente der Unterarmtechnik mit denen der Schröpfglassmassage kombiniert. Im Aufbaukurs werden die Techniken vertieft und erweitert.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

23.11.2024

## Ende

24.11.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

780 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

## Zielgruppe

SchönheitspflegerInnen, PhysiotherapeutInnen, MasseurInnen, PranatherapeutInnen

## Referent/in

Salchenegger Johannes



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

300 € Kursgebühr (inkl. Kursmaterial)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

# Räuchern mit heimischen Kräutern

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Das Räuchern mit Kräutern wirkt reinigend, schützend, klärend und heilend. In diesem Seminar lernen sie die Anwendung heimischer Räucherkräuter, Harze und Gehölze kennen.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

23.11.2024

## Ende

23.11.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

10:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

270 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

## Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Andrea Martha Kofler

Gebühr  
65 € Kursbeitrag

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

## Räuchern mit heimischen Kräutern

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Das Räuchern mit Kräutern wirkt reinigend, schützend, klärend und heilend. In diesem Seminar lernen sie die Anwendung heimischer Räucherkräuter, Harze und Gehölze kennen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
23.11.2024

Ende  
23.11.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
10:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
270 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Andrea Martha Kofler

Gebühr  
65 € Kursbeitrag

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)  
-

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Rutengehen und Pendeln an besonderen Kraftorten Übungstage im Wahrnehmen

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Jede Landschaft hat ihre eigene Grundqualität und besonderen Merkmale. Oft zeigen uns Bauwerke/Kirchen, spezielle Pflanzen oder lebendige Quellen die unterschiedlichen Qualitäten an, die vielfach schon unsere Vorfahren für bestimmte Zwecke genutzt haben.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
27.09.2024

Ende  
29.09.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
15:30 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
1020 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Susanne Schury

Thomas Schury

Gebühr  
180 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Rutengehen und Pendeln an besonderen Kraftorten Übungstage im Wahrnehmen

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Jede Landschaft hat ihre eigene Grundqualität und besonderen Merkmale. Oft zeigen uns Bauwerke/Kirchen, spezielle Pflanzen oder lebendige Quellen die unterschiedlichen Qualitäten an, die vielfach schon unsere Vorfahren für bestimmte Zwecke genutzt haben.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
27.09.2024

**Ende**  
29.09.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
15:30 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
1020 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Susanne Schury

Thomas Schury

**Gebühr**  
180 € Kursgebühr

**Anmeldeschluss**

-

**Kursanbieter**  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

**Detailseite zum Kurs**

-

**Ansprechperson**  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

## Rutengehen und Pendeln Schwerpunkt Quellen und Wasser

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

**Kursbeschreibung**  
Einführung in die Werkzeuge der Geomantie und deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

05.07.2024

## Ende

07.07.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

15:30 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

1020 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Susanne Schury

Thomas Schury

## Gebühr

195 € Kursgebühr (inkl. V-Rute)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Rutengehen und Pendeln

## Vertiefung und Erweiterung

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Dieser Workshop soll auch Gelegenheit sein, bereits erworbenes Wissen zur Geomantie zu erweitern und zu vertiefen.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

08.11.2024

## Ende

10.11.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

15:30 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

1020 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch  
Goldrain, Schloßstrasse 33

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Susanne Schury

Thomas Schury

## Gebühr

195 € Kursgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Rutengehen und Pendeln Vertiefung und Erweiterung

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Dieser Workshop soll auch Gelegenheit sein, bereits erworbenes Wissen zur Geomantie zu erweitern und zu vertiefen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.11.2024

### Ende

10.11.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

15:30 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

1020 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Thomas Schury

Susanne Schury

### Gebühr

195 € Kursgebühr

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

# Qi Gong

## Mehr Energie durch Shaolin Qi Gong

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Shaolin Qi Gong zeichnet sich durch achtsam und sanft ausgeführte Bewegungen aus.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

19.10.2024

### Ende

19.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

16:30 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Ingrid Karnutsch

### Gebühr

75 € Kursgebühr

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

# Qi Gong

## Mehr Energie durch Shaolin Qi Gong

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Shaolin Qi Gong zeichnet sich durch achtsam und sanft ausgeführte Bewegungen aus.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

19.10.2024

### Ende

19.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

16:30 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Ingrid Karnutsch

### Gebühr

75 € Kursgebühr

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Pilates im Freien (Gruppe 2)

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität, -haltung und des eigenen Körperbewusstseins bewirkt. Jede Übung wird mit exakten Bewegungen, bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung ausgeführt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
27.06.2024

Ende  
08.08.2024

Kurstage  
7

Beginnzeit  
19:15 Uhr

Endzeit  
20:15 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Schlanders

Zielgruppe

Referent/in  
Markus Tröger

Gebühr  
90 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

27.06.2024

## Kursanbieter

KVV Bildung Vinschgau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Pilates im Freien (Gruppe 1)

## Themenbereich

Gymnastik

## Kursbeschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität, -haltung und des eigenen Körperbewusstseins bewirkt. Jede Übung wird mit exakten Bewegungen, bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung ausgeführt.

## Kursprache

Deutsch

## Beginn

27.06.2024

## Ende

08.08.2024

## Kurstage

7

## Beginnzeit

18:00 Uhr

## Endzeit

19:00 Uhr

## Dauer

420 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Schlanders

## Zielgruppe

## Referent/in

Markus Tröger



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

90 €

## Anmeldeschluss

27.06.2024

## Kursanbieter

KVW Bildung Vinschgau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Mit Klangschalen entspannen und selbst anwenden

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

In diesem Seminar lernen Sie die unterschiedlichen Anwendungsfelder der Klangschalen und wie Sie diese durch besondere Techniken wohltuend einsetzen können.

## Kursprache

Deutsch

## Beginn

12.10.2024

## Ende

13.10.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

840 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch  
Goldrain, Schloßstrasse 33

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Anna Matteazzi



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

275 € Kursgebühr inkl. Skript

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

# Mit Klangschalen entspannen und selbst anwenden

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

In diesem Seminar lernen Sie die unterschiedlichen Anwendungsfelder der Klangschalen und wie Sie diese durch besondere Techniken wohltuend einsetzen können.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

12.10.2024

## Ende

13.10.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

840 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

## Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in  
Anna Matteazzi

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr  
275 € Kursgebühr inkl. Skript

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)  
-

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Lebensfreude stärken und Altes loslassen Wandern - Rasten - Lösen - Heilen - Genießen - Meditieren

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung  
Trete ein: Raum und Zeit für DICH und Deine Bedürfnisse. Vieles ist möglich, für nichts ein Muss!

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
02.11.2024

Ende  
09.11.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
12:30 Uhr

Dauer  
3030 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

Zielgruppe  
Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Paula Maria Holzer

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gabriele Kuhlmann Gabriele

Gebühr

800 € Kursgebühr inkl. Halbpension, zzgl. Ortstaxe

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Paul Frischmann

Tel. 0473742433

Email info@schloss-goldrain.com

## Klangbad - Entspannung pur Mit Klangschalen und Gongs

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Begleitet von den Klängen der tibetischen Glocken, des Gongs, der schamanischen Trommel und der Stimme von Aditi werden wir eine Reise in uns selbst antreten, um das Zentrum unseres Seins zu erreichen, wo uns Frieden und Harmonie erwarten.

Kursprache

Deutsch

Beginn

19.09.2024

Ende

19.09.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

20:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

120 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Latsch

Goldrain, Schlossstrasse 33



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Roberta Bechelli

Paolo Tirello

Gebühr  
25 € Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)  
-

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Klangbad - Entspannung pur Mit Klangschalen und Gongs

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung  
Begleitet von den Klängen der tibetischen Glocken, des Gongs, der schamanischen Trommel und der Stimme von Aditi werden wir eine Reise in uns selbst antreten, um das Zentrum unseres Seins zu erreichen, wo uns Frieden und Harmonie erwarten.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn 19.09.2024	Ende 19.09.2024	Kurstage 1
Beginnzeit 20:00 Uhr	Endzeit 22:00 Uhr	Dauer 120 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Paolo Tirello

Roberta Bechelli

Gebühr  
25 € Kursgebühr - Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Homöopathie Basiskurs Schwerpunkt Verletzungen und Erkältungskrankheiten

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Im Seminar erfahren Sie alles über den sicheren Einsatz der homöopathischen Notfall- und Hausapotheke bei Verletzungen. Am Folgetag tauchen wir in die Behandlung von akuten Erkältungskrankheiten ein und grenzen sie zur chronischen Behandlung ab.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
27.09.2024

**Ende**  
28.09.2024

**Kurstage**  
2

**Beginnzeit**  
14:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
570 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

**Zielgruppe**

Interessierte

**Referent/in**

Stefan Bauer

**Gebühr**

90 € Kursgebühr

**Anmeldeschluss**

-

**Kursanbieter**

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

**Detailseite zum Kurs**

-

**Ansprechperson**

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Healing Touch

### Einführung in die heilende Berührung

**Themenbereich**

Gesundheit und gesunder Lebensstil

**Kursbeschreibung**

Unter Healing Touch versteht man eine fundierte, sorgfältige Ausbildung, die es den Teilnehmenden ermöglicht, verschiedene Bio-Energiemethoden zu lernen, Blockaden zu lösen und körpereigene Heilungskräfte zu aktivieren.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

16.11.2024

## Ende

17.11.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

18:00 Uhr

## Dauer

900 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

## Zielgruppe

Ergotherapeut\*in, PhysiotherapeutInnen, SanitätsassistentInnen, KrankenpflegerInnen, Interessierte, Logopäd\*in

## Referent/in

Sabrina Mitterrigger

Peter Gruber

Maria Kaserer

## Gebühr

230 € Kursgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Healing Touch

## Einführung in die heilende Berührung

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Unter Healing Touch versteht man eine fundierte, sorgfältige Ausbildung, die es den Teilnehmenden ermöglicht, verschiedene Bio-Energiemethoden zu lernen, Blockaden zu lösen und körpereigene Heilungskräfte zu aktivieren.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

16.11.2024

### Ende

17.11.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

900 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

### Zielgruppe

Ergotherapeut\*in, Logopäd\*in, PhysiotherapeutInnen, Interessierte, SanitätsassistentInnen, KrankenpflegerInnen

### Referent/in

Sabrina Mitterigger

Maria Kaserer

Peter Gruber

### Gebühr

230 € Kursgebühr

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Fußmassage nach Hanne Marquardt Massage für Wellness - Basiskurs

Themenbereich  
Massage

Kursbeschreibung  
Das Seminar ist eine Weiterbildung für alle Beschäftigten in den Bereichen Schönheitspflege und Wellness.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
19.11.2024	20.11.2024	2
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
09:00 Uhr	17:30 Uhr	840 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

Zielgruppe  
Personen, die professionelles Wohlbefinden und Entspannung anbieten möchten, SchönheitspflegerInnen, MasseurInnen

Referent/in  
Maria Kaserer

Gebühr  
280 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Fußmassage nach Hanne Marquardt Massage für Wellness - Basiskurs

Themenbereich  
Massage

Kursbeschreibung  
Das Seminar ist eine Weiterbildung für alle Beschäftigten in den Bereichen Schönheitspflege und Wellness.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn 19.11.2024 Ende 20.11.2024 Kurstage 2

Beginnzeit 09:00 Uhr Endzeit 17:30 Uhr Dauer 840 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

Zielgruppe  
MasseurInnen, Personen, die professionelles Wohlbefinden und Entspannung anbieten möchten, SchönheitspflegerInnen

Referent/in  
Maria Kaserer

Gebühr  
280 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

# Erlebnis Wandern

## Begegnung mit der Natur und uns selbst

### Themenbereich

Outdoor

### Kursbeschreibung

Wandern Sie mit auf alten Wegen im Vinschgau. Erleben Sie den Rückzug der Natur, aber auch die Stille und Ruhe besonderer Orte und Kraftplätze, die das Tal so faszinierend machen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

15.11.2024

### Ende

17.11.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

990 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Andrea Martha Kofler

### Gebühr

290 € Kursgebühr (inkl. Unterkunft/Verpflegung zzgl. Ortstaxe)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

# Erlebnis Wandern

## Begegnung mit der Natur und uns selbst

### Themenbereich

Outdoor

### Kursbeschreibung

Wandern Sie mit auf alten Wegen im Vinschgau. Erleben Sie den Rückzug der Natur, aber auch die Stille und Ruhe besonderer Orte und Kraftplätze, die das Tal so faszinierend machen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

15.11.2024

### Ende

17.11.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

990 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Andrea Martha Kofler



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

175 € Kursgebühr ohne Unterkunft/Verpflegung

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

# Beckenboden- und Rückentraining

## Für eine starke Muskulatur

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wir erlernen Übungen zum Entspannen und zur Stärkung und erlangen dadurch eine erhöhte Körperwahrnehmung, eine gesunde Beckenboden-Muskulatur, gesunde Organe und eine gute Haltung.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

19.10.2024

### Ende

19.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:30 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

300 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

### Zielgruppe

Frauen und Männer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Karin Pedrotti

Gebühr  
85 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email info@schloss-goldrain.com

## Beckenboden- und Rückentraining Für eine starke Muskulatur

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wir erlernen Übungen zum Entspannen und zur Stärkung und erlangen dadurch eine erhöhte Körperwahrnehmung, eine gesunde Beckenboden-Muskulatur, gesunde Organe und eine gute Haltung.

Kursprache  
Deutsch

Beginn  
19.10.2024

Ende  
19.10.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:30 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
300 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Frauen und Männer

Referent/in  
Karin Pedrotti

Gebühr  
85 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Beckenboden während der Schwangerschaft Gesunde Bewegung im Alltag

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Im Kurs lernen Sie den Umgang mit körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft, diese richtig einzuordnen und damit positiv umzugehen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
14.09.2024

Ende  
14.09.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
15:30 Uhr

Dauer  
330 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

Zielgruppe  
werdende Mamis

Referent/in  
Maria Gögele

Gebühr  
75 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Beckenboden während der Schwangerschaft Gesunde Bewegung im Alltag

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung  
Im Kurs lernen Sie den Umgang mit körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft, diese richtig einzuordnen und damit positiv umzugehen.

Kursprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
14.09.2024

**Ende**  
14.09.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
15:30 Uhr

**Dauer**  
330 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

**Zielgruppe**  
werdende Mamis

**Referent/in**  
Maria Gögele

**Gebühr**  
75 € Kursgebühr

**Anmeldeschluss**

-

**Kursanbieter**  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

**Detailseite zum Kurs**

-

**Ansprechperson**  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)