



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Essverhalten entwickeln

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

Kursprache

Deutsch

Beginn

04.10.2023

Ende

03.06.2024

Kurstage

244

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

1350 Minuten

Beschreibung Zeit

Vorgespräch erforderlich

Ort

Bozen

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

Zielgruppe

und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist., Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen , Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen

Referent/in

Birgit Gegenfurtner

Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15)

Anmeldeschluss

03.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Birgit Gegenfurtner
Tel. 329-4644013
Email info@gestaltakademie-suedtirol.it

Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren

Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.10.2024

Ende

12.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

720 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Sabine Bampi



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

180 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

30.09.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-kyutsu-energiestroemeharmonisieren-1356/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Freier atmen mit der Feldenkrais-Methode

Tageskurs

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Vom ersten bis zum letzten Atemzug symbolisiert die Atmung unser Leben. Sie hat einen großen Einfluss auf unsere Haltung, die Bewegung und Gesundheit. Mit Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode bringen wir mehr Bewusstheit zur Atmung. Das Zwerchfell und die Atemmuskulatur werden einbezogen. Der Geist wird klar und die Stimme bekommt einen fundierten Resonanzboden. Verspannungen in Brustkorb und Rücken lösen sich.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

07.12.2024

Ende

07.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Silke Siebert

Gebühr
58.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss
25.11.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/freier-atmen-mit-der-feldenkreis-methode-1391/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Strömen Praxistag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Kursprache
Deutsch

Beginn
07.12.2024

Ende
07.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Sabine Bampi

Gebühr
110 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
25.11.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

WuXing Fünf-Elemente QiGong Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn	Ende	Kurstage
11.01.2025	11.01.2025	1
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
09:00 Uhr	17:00 Uhr	390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Gebühr
120 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
20.12.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Atmen: Eine Liebesbeziehung mit der Existenz Seminar

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Seit einigen Jahren ist die Beschäftigung mit dem eigenen Atem unter dem Namen „Breathwork“ in Mode gekommen. Die bewusste Hinwendung zum eigenen Atem ist aber so alt wie die Menschheit.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Mit jedem Atemzug strömt neue Lebensenergie in unseren Körper, und mit jedem Ausatmen darf das, was nicht mehr gebraucht wird, wieder gehen.

Die Stimm- und Sprechtrainerin Karin Steger beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den wohltuenden Wirkungen verschiedenster Atem-Übungen. Ihre Lieblings-Übungen nennt sie „Wurzeln und Flügel“ oder „Die innere Königin ins eigene Leben rufen“: Atem-Übungen für einen volleren Stimmklang. Mittlerweile sind viele Übungen dazugekommen: Atem-Übungen, die spürbar entlasten, und uns danach neue Kraft schöpfen lassen. Übungen, die uns innerlich wachsen lassen. Sanfte Übungen, die nach und nach davon erzählen, was dieses atmende Wesen, das ich bin, wirklich und eigentlich will.

Über das Spüren und manchmal auch „Führen“ des eigenen Atems können wir uns selbst regulieren und auf ganz unterschiedliche Weise wahrnehmen. Und dann kann es sein, dass mit der Aufmerksamkeit für die Bewegungen des eigenen Atmens eine neue Liebesbeziehung mit der eigenen Existenz beginnt.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

15.02.2025

Ende

16.02.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

750 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 15. Februar 25, 9.00 – 12.30, 14.00 – 18.00 Uhr und 19.30 – 21.00 Uhr

Sonntag, 16. Februar 25, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Karin Steger

Gebühr

280 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

31.01.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/atmen-eine-liebesbeziehung-mit-der-existenz-1386/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Die 26 Energieschlösser Gesundheit und Wohlbefinden durch Strömen - Seminar

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir in diesem Selbsthilfekurs die sogenannten „Sicherheits–Energieschlösser“ kennenlernen und harmonisieren. Wir besprechen ihre Lage und spannende Bedeutung. Du erhältst im Kurs Anleitungen, wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.

Kurssprache
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
08.03.2025	09.03.2025	2

Beginnzeit	Endzeit	Dauer
09:00 Uhr	12:30 Uhr	720 Minuten

Beschreibung Zeit
Samstag, 8. März 25, 9.00 - 12.30, 14.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr
Sonntag, 9. März 25, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Sabine Bampi

Gebühr
162 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss
24.02.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jiyutsu-die-26-energieschloesser-1404/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Gemmotherapie: Die Heilkraft der Pflanzenknospen Werkstatt

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Knospen sind das Lebendigste der Pflanzen und stecken voller Vitalität. Die Gemmotherapie nutzt diese Vitalität als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen. Ob Husten, Schnupfen oder Heiserkeit, ob schmerzende Gelenke oder Magenbeschwerden: Heilmittel aus frischen Knospen können schnell und sanft Abhilfe schaffen.

In dieser Werkstatt erhalten wir Einblick in diese sehr junge Form der Pflanzenheilkunde. Am Vormittag widmen wir uns der Knospenkunde – wie bestimmt man Knospen und wie erkennt und sammelt man sie im Winter? Nach einer kurzen Exkursion an der Eisackpromenade widmen wir uns der Gemmotherapie. Dabei stellen wir ein Urmazerat und eine D1-Verdünnung zum Mitnehmen her.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 22.03.2025	Ende 22.03.2025	Kurstage 1
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:30 Uhr	Dauer 420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Multiplikator*innen in pädagogischen, Eltern und alle Interessierten, sozialen und gesundheitsorientierten Berufen

Referent/in

Brigitte Curti

Gebühr

75 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

10.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gemmotherapie-die-heilkraft-der-pflanzenknospen-1390/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Strömen Praxistag

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.04.2025

Ende

05.04.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Sabine Bampi

Gebühr

99 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss

24.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1399/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. 0039 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Wir erwarten ein Baby!

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

Kurssprache

Deutsch

Beginn

21.09.2024

Ende

21.09.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

450 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Judith Falk

Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag als Paar zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Strömen und Schweigen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen und Schweigen - Tage der Stille und der Einkehr. Im Seminar können Sie zur Ruhe finden, bei sich und im Hier und Jetzt sein. Wir werden ins eigene Innere lauschen, die Stille hören und Altes loslassen, mit einfachen Jin Shin Jyutsu-Übungen an sich selbst sowie Einheiten praktischer Anwendungen und gegenseitigem Strömen in kleinen Gruppen.

Kurs Sprache

Deutsch

Beginn

06.12.2024

Ende

07.12.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

630 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Helene Sanin

Gebühr

-

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Faszien-Flossing Gezielte Kompressionen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Mit Faszien Flossing lassen sich gezielt Kompressionen durchführen. Dazu wird ein starkes, elastisches Band um die betreffende Region gewickelt. Damit wird Druck in der Gelenkkapsel im eingewickelten Gelenk gesteigert. Im Ergebnis kann dies zur Absonderung der Schleimhaut von Flüssigkeiten führen.

Der aufgebaute Druck lässt zusätzlich einen Blutstau entstehen. Wird das Band gelöst, strömt Blut wieder in die unterversorgten Regionen. Im Ergebnis kann die Faszien Flossing-Methode zu verbesserten Blutversorgung und zur Anregung des Stoffwechsels führen.

Grundlagen des Faszien Flossing

- Die Geschichte der Kompressionstherapien
- Das Flossing Band und dessen Anwendung
- Funktionen und Effekte des fascien Flossing
- Anlegen und Entfernen der Bänder
- Die Vorteile der Therapie

Richtig befunden

- die Behandlungsuhr der pta Akademie
- Screening,- und Muskeltests u.a. Patrick Test, SLR Test, Wright Test, Muskeltests m. Deltoideus, m. rectus femoris, m. gastrocnemius
- Indikationen/Kontraindikationen

Techniken der Flossing Anlage

Anlegen und Üben mit dem Flossingbändern an:

- Schulter



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Arm
- Ellenbogen
- Handgelenk
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Knie
- Sprunggelenk usw

Indikationen zum Beispiel

- Tennisellenbogen, Impingement Syndrom, Distorsionen Sprunggelenk
- Postoperative Therapien zum Beispiel am Kniegelenk
- Muskelzerrungen
- Anwendungen in der Schmerztherapie
- Tendinitis

Behandlungen des geschlossenen Muskelsystems

- aktive Behandlungen
- passive Behandlungen

Für das Seminar werden 11,2 ECM-Punkte vergeben.

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn

02.12.2024

Ende

02.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Physio- und Ergotherapeut:innen, medizinische und Heilmasseur:innen, Fachpe

Referent/in

Stefan Heiner Müller

Gebühr

159 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Jin Shin Jyutsu® - Strömen

Praxistag zum Kennenlernen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Praxistag zum Kennenlernen

Jin Shin Jyutsu® ist eine Jahrtausende alte Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, auch bekannt unter dem Begriff des "Strömens". Ohne Hilfsmittel, aber mit achtsamen Händen, die an verschiedene Punkte am Körper gelegt werden, kann blockierte Energie im Energiefluss des Körpersystems gelöst, die eigene, tiefgründige Selbstheilungskraft gestärkt und dadurch Gesundheit und Wohlbefinden gefördert werden.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit Jin Shin Jyutsu® Strömen kennenzulernen und praktisch zu erfahren und anzuwenden. Die Theorie rückt in den Hintergrund, wir tauchen direkt in die Praxis ein, strömen gegenseitig und lernen andere in kleinen Gruppen zu strömen.

Begegnung und Austausch mit uns selbst und anderen Menschen stehen im Mittelpunkt. Wir lernen das Gedankenkarussell abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dieser praxisorientierte Strömworkshop ist hervorragend geeignet, um Jin Shin Jyutsu® Strömen kennenzulernen und ein kleines, aber feines Repertoire verschiedener Selbsthilfegriffe aus dem Jin Shin Jyutsu® für den Alltag mit nach Hause zu nehmen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.10.2024

Ende

11.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Helene Sanin

Gebühr

120 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Hypopressives Atemtraining - VAC Core

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Beim Hypopressiven Muskeltraining handelt es sich um Haltungstechniken, die wiederum eine Atemtechnik mit dynamischen und statischen Übungen in Apnoe umfassen.

Dieses Trainingskonzept dient der Verbesserung der Beckenbodenmuskulatur, Bauchmuskulatur, der Haltung und des allgemeinen Wohlbefindens. Bei jeder Übung wird der ganze Körper so beansprucht, dass gleichzeitig Muskeln gekräftigt, verspannte Muskeln gedehnt und Beckenboden und Bauchmuskulatur schonend und sehr effizient auftrainiert werden.

Hauptziele / Indikationen:

- Haltungsschulung
- Rückbildung
- Tonifizierung / Aufbau der Abdominal Muskel
- Linderung eines Rektusdiastase
- LWS–ISG Schmerzlinderung
- Durchblutungsförderung der unteren Extremitäten
- Tonisierung/ neuromuskulären Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur
- Wiederherstellung der normalen Mobilität und Bewegung der inneren Organe
- Hernien
- Prävention

Es werden Anwendungsmöglichkeiten für den jeweiligen beruflichen Kontext besprochen.

Für das Seminar werden 11,2 ECM-Punkte vergeben.

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn
04.12.2024

Ende
04.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Fachpersonal aus den Bereichen Therapie, Gesundheit, Fitness, Wellness und

Referent/in
Stefan Heiner Müller

Gebühr
159 € Teilnahmebeitrag inkl. Skript zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

[Detailseite zum Kurs](#)
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Klang und Entspannung

Meditationen, Entspannungsübungen und Fantasiereisen durch Klänge wirkungsvoll unterstützen.

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Meditation und Klang sind eine wohltuende und kraftvolle Kombination, um Körper, Seele und Geist zu entspannen, loszulassen und nach innen zu gehen. Mit Klängen von Klangschalen und Gongs lassen sich Meditationen, Entspannungsübungen und Fantasiereisen wirkungsvoll unterstützen.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Grundlagen der Meditation und der Klangschalenmassage steht der Workshop ganz im Zeichen der Selbsterfahrung und der praktischen Anwendungen.

Sie erfahren, wie regelmäßige Meditation unser Gehirn beeinflusst und welche Wirkungen sie auf unser Wohlbefinden hat. Die erlernten Meditationen und Klanganwendungen können Sie für sich selbst nutzen, in Gruppen anwenden oder an Ihre Klientinnen und Klienten weitervermitteln.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

ECM Folder 2023

Kurssprache
Deutsch

Beginn
09.11.2024

Ende
09.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Werner Kirschner

Gebühr
125 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Perfect Faszien - Faszientherapie

Innovative Methoden und Inhalte für den therapeutischen Praxisalltag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kursbeschreibung

Innovative Methoden und Inhalte für den therapeutischen Praxisalltag

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Faszien! In diesem Seminar erhalten Sie eine umfassende Einführung in die obere Extremität, HWS, BWS/Thorax und den Schultergürtel sowie die untere Extremität, unterer Rücken bzw. LWS, Becken - zur Narbenbehandlung, Behandlung bei Faszienstörungen und Faszienmanipulation.

Der Kurs vermittelt alle wichtigen Aspekte der Faszientherapie - nicht nur die Theorie hinter den Faszienfunktionen und -störungen, sondern auch die funktionellen Zusammenhänge der Muskel-Faszien-Ketten.

Sie lernen verschiedene Screening- und Muskeltests kennen, um eindeutige Funktionsnachweise der Faszie zu erbringen. Dabei setzen wir die Screening-Uhr ein, um den Therapieerfolg zu sichern. Zudem lernen Sie, Haltungs- und Bewegungsmuster zu begutachten sowie Anamnesen durchzuführen, Patienten zu inspizieren und zu palpieren.

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Faszientherapie selbst. Sie erfahren alles über die Aufgabe der Faszien, deren Einfluss auf Psyche und Faszienspannung sowie Zusammenhänge von Beweglichkeit und Kraft mit den Faszien der oberen und unteren Extremitäten und des Halses.

Was Sie für Ihren Fachalltag mitnehmen:

- Theoretische Grundlagen für die Behandlung von Faszien durch myofasciale Integration
- praktische Screening- und Muskeltests zur befundgerechten Anwendung an Faszien
- Anwendungsbezogene Faszienrifftechniken
- praktische Arbeit mit Myofascial Release Techniken, „Unwinding“ – Technik und Manipulationsmöglichkeiten für Faszien

Modul 1: Einführung in die Faszienwelt obere Extremität, HWS, BWS/ Thorax und Schultergürtel

- Theorie der Faszien - Funktion und -Störung
- funktionelle Zusammenhänge der Muskel-Faszien-Ketten
- Screeningtests und Muskeltests zum eindeutigen Funktionsnachweis der Faszie
- Einsatz der Screening-Uhr zum Therapieerfolg- Sicherung
- Begutachtung von Haltungs- und Bewegungsmustern



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Anamnese/ Inspektion/ Palpation / spezifische Untersuchung bei Schmerzpatient:innen

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Faszientherapie: was sind Faszien, Aufgabe der Faszien, Psyche und Faszienspannung, Beweglichkeit und Faszien, Kraft und Faszien

- Muskeltests im Zusammenhang mit den Faszien der oberen Extremität und des Halses

- Faszienstörung und Training

- Faszienmanipulationen

- Faszienstörung durch Narben und OP's

- Faszienstörungen durch Unfälle

- Faszien - evidenzbasierte Behandlungstechniken

Modul 2: Untere Extremität, unterer Rücken bzw. LWS, Becken

WIEDERHOLUNG

- Theorie Fasciendistorsionsmodell nach S. Typaldos

- funktionelle Zusammenhänge der Muskel-Faszien-Ketten nach Myers zur oberen Extremität, HWS, BWS/ Thorax und Schultergürtel

TESTVERFAHREN

- Sceningtests und Muskeltests

- Begutachtung von Haltungs- und Bewegungsmustern

- Anamnese- klinischer Blick für die Körpersprache bei Schmerzpatient:innen

- Haltungs- und Bewegungsmuster

PRAXIS

- Palpation der Faszien

- Untersuchung und Behandlung myofaszialer Strukturen

- funktionelle Zusammenhänge der Muskel- Faszien-Ketten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEHANDLUNGSBEISPIELE

- Erkennen von Störungen der myofaszialen Ketten
- Faszientraining und Fascienmanipulationen
- Faszien-Grifftechniken

Termine:

Modul 1 09.10. - 10.10.2024

Modul 2 12.06. - 13.06.2024

jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

Sie können die Module auch einzeln buchen.

Das Seminar ist ECM-akkreditiert.

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn

09.10.2024

Ende

10.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

960 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Physiotherapeut:innen, Sporttherapeut:innen und Sportwissenschaftler:innen,

Referent/in

Stefan Heiner Müller

Gebühr

349 € Teilnahmebeitrag bei Einzelmodulbuchung zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Time to Relax - Mehr Entspannung in Beruf und Alltag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist einer der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei machen viele Menschen die Erfahrung, dass Belastung und Anspannung im Alltag überwiegen und Entspannungsphasen zu kurz kommen. Zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen, ist eine bedeutende Ressource für körperliches und psychisches Wohlbefinden und sollte nicht vernachlässigt werden: Stress wird abgebaut, Verspannungen gelöst und auch bei der Vorbeugung und Behandlung vieler psychischer und körperlicher Erkrankungen spielt Entspannung eine wichtige Rolle. Mit effektiver Regeneration können Resilienz und Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst und langfristig erhalten bleiben.

Im praxisorientierten Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren beruflichen und privaten Alltag kennen, u.a. Atem- und Achtsamkeitsübungen, einfache Massagegriffe und Kurzentspannungen für zwischendurch – einfach, praktisch anwendbar und wohltuend!

Zum ECM-Folder

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 15.11.2024	Ende 15.11.2024	Kurstage 1
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:00 Uhr	Dauer 480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

alle Berufsgruppen und Interessierte

Referent/in

Stefan Torggler

Gebühr

125 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Basisseminar: Klangschalenmassage

Basisseminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Klangschalenmassage ist eine hochwirksame Entspannungsmethode. Ihr liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zu Grunde, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden. Die Schwingungen und Vibrationen der Klangschalen wirken auf Körper und Psyche, lösen auf sanfte Art Verspannungen und Blockaden, fördern Regeneration, Ruhe und Entspannung.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Im eintägigen Basisseminar werden theoretische Grundlagen und praktische Herangehensweisen in Verbindung mit wohltuenden Erfahrungen in der Selbstanwendung vermittelt. Sie erwerben ein grundlegendes Wissen sowie entsprechende praktische Fertigkeiten für einen sicheren Umgang mit den Klangschalen.

Inhalte:

- > Techniken der Klangschalenmassage
- > Wirkungsweise von Tönen
- > Klassischer Ablauf der Klangmassage in der Praxis (Partnerarbeit)
- > In die Stille kommen durch berührenden Klang
- > Körperwahrnehmung: Berühren und spüren
- > Kontraindikationen der Klangschalenmassage

Sie erlernen Klangmassagen für den Entspannungs- und Wellnessbereich sowie zur Gesundheitsförderung und erfahren, wie Sie verschiedene Klangelemente in Ihre Massage-, Wellness- oder Kosmetikbehandlungen einfließen lassen können, um das Wohlbefinden Ihrer Kunden zu steigern.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

21.11.2024

Ende

21.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Werner Kirschner



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

65 € Teilnahmebeitrag Wiederholerpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Survival Camp

Themenbereich

Outdoor

Kursbeschreibung

Erleben Sie die wahre Kraft der Natur und tauchen Sie ein in ein unvergessliches Survival-Abenteuer!

Mit diesem Seminar bieten wir Ihnen ein besonderes Survival-Erlebnis, das Ihnen die einmalige Gelegenheit gibt, Ihre Grenzen zu überwinden und aus erster Hand zu erfahren, wie Sie Naturerfahrungen und Naturpädagogik in die Praxis umsetzen können.

Während diesem Kurs werden Sie zwei aufregende Nächte unter freiem Himmel verbringen und grundlegende Überlebensfähigkeiten erlernen und anwenden. Von Feuermachen und Orientierung bis hin zur natürlichen Nahrungsbeschaffung und dem Bau von Unterschlupfen. Sie lernen verschiedene Methoden und Techniken kennen, um Menschen aller Altersgruppen die Schönheit und Bedeutung der Natur näherzubringen.

Darüber hinaus bietet Ihnen diese Selbsterfahrung die Möglichkeit, Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken und neue Kraft aus der unmittelbaren Verbindung mit der Natur zu schöpfen. Das Survival Camp ist eine einzigartige Gelegenheit, sowohl Ihre körperliche Ausdauer als auch Ihren Geist zu stärken und ein tieferes Verständnis für die natürliche Umwelt zu entwickeln.

Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Komfortzone zu verlassen und sich auf eine transformative Reise zu begeben. Entdecken Sie die Kraft einer reinen Naturerfahrung!

Das Survival Camp findet beim Rofis Boden in Stilfes (Freienfeld) statt.

Packliste für das Survival Camp

Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter:innen anerkannt.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 05.07.2024	Ende 07.07.2024	Kurstage 0
Beginnzeit 14:00 Uhr	Endzeit 12:00 Uhr	Dauer 0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Hannes Waldner

Gebühr

270 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Selbsthilfeseminar 2: Jin Shin Jyutsu® Strömen - Die Kraft in unseren Händen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Jin Shin Jyutsu® ist eine Jahrtausende alte Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, auch bekannt unter dem Begriff des "Strömens". Für das Strömen bedarf es keinerlei Hilfsmittel, außer Ihrer Hände, die Sie achtsam an verschiedene Energiepunkte am Körper legen.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Schwerpunkthema des Seminars sind die Sicherheits-Energieschlösser Nr. 1 bis 26. Die Teilnehmer:innen lernen die Aufgaben dieser Energiezentren im Menschen kennen sowie ihre Lage am Körper zu ertasten. Das erworbene Wissen dient der Prävention und Gesundheitsförderung, ist hilfreich bei Genesungsprozessen, Erschöpfung und Müdigkeit, hoher Reizbarkeit oder schlechter Laune und kann begleitend und unterstützend bei verschiedenen Erkrankungen eingesetzt werden.

Strömen lässt sich sehr gut mit anderen Behandlungsformen kombinieren, z. B. mit einer Massage, im Rahmen einer Entspannungsübung, mit Meditation, mit Klang bzw. Klangmassage und vor allem sehr gut und einfach in den privaten und beruflichen Alltag integrieren.

Das Selbsthilfeseminar ist für alle Interessierte geeignet, auch ohne Vorkenntnisse. Die Kurse 1, 2, 3 werden als Jahreszyklus angeboten. Interessierte können jederzeit bei jeder Einheit beginnen.

Weitere Termine: Selbsthilfeseminar 1 am 22.11. - 23.11.2024 und Selbsthilfeseminar 3 am 11.04. - 12.04.2025

Kurssprache

Deutsch

Beginn

31.01.2025

Ende

01.02.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

14:30 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

929 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Helene Sanin

Gebühr

190 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Der emotionale Rucksack: Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In vielen Beziehungen spielen emotionale Altlasten — also nicht gefühlte Gefühle aus der Vergangenheit — eine unheilvolle Rolle. Sie überfluten uns in den ungünstigsten Momenten und lassen jede gute Absicht, ein liebevoller, achtsamer und respektvoller Mitmensch zu sein, verblasen. Wir explodieren oder fühlen uns plötzlich total verstopft, so dass echter Kontakt oder gar ein konstruktiver Umgang mit Konflikten nicht mehr möglich ist. Leider scheitern gängige Strategien im Umgang mit diesen Altlasten mit schöner Regelmäßigkeit. Egal ob wir zu Betäubungsmitteln greifen, das Heil in der Meditation suchen oder uns in Therapie begeben: immer wieder holen uns die Schatten der Vergangenheit ein, wenn irgendeine Kleinigkeit uns auf dem falschen Fuß erwischt. Vivian Dittmar geht es in ihrer Arbeit nicht darum, emotionale Altlasten zu entsorgen. Ihr Fokus liegt vielmehr auf der Befähigung des Einzelnen, bewusste Entladung zu erlernen. Aus Erfahrung weiß sie: wenn es uns gelingt, in unseren Beziehungen Räume für bewusste Entladung zu schaffen, werden diese Beziehungen zu kraftvollen Heil- und Entwicklungsräumen. Der Zündstoff, der in emotionalen Altlasten liegt, verwandelt sich von einer Bedrohung zu einem Katalysator für Entwicklung, Bewusstwerdung, Intimität und Verbundenheit.

Das EEH-Vertiefungsseminar findet im Rahmen der 3. EEH-Fachtagung "Mut zur Nähe ... und dann? Vom Verbinden und Verbundensein" statt.

Zur 3. EEH-Fachtagung

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 16.11.2024	Ende 16.11.2024	Kurstage 1
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:00 Uhr	Dauer 480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Vivian Dittmar

Gebühr

195 € Teilnahmebeitrag inkl. Mittagessen und Kaffeepausen zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Entspannungspädagogik für Kinder

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für eine positive Entwicklung im Kindesalter und von hoher gesundheitlicher Bedeutung. Sich zu entspannen ist eine natürliche Fähigkeit, die jedes Kind besitzt und die eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden darstellt. Zu viel Stress, Reizüberflutung, Druck oder Sorgen können diese natürliche Fähigkeit stören.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Entspannungspädagogik für Kinder beschäftigt sich mit der Vermittlung von Entspannung an Kinder. Das kann u.a. in der Schule geschehen, im Kindergarten, in der Kita, in Sport- oder Freizeitvereinen, in therapeutischen Einrichtungen oder in der Familie. Mit entsprechenden Entspannungsübungen können bereits bei Heranwachsenden vielfältige Ressourcen aufgebaut werden. Umfassend erlernt und richtig angewendet, können Kinder bei Bedarf ihr Leben lang auf diesen wertvollen Schatz zurückgreifen und damit eine weitreichende Unterstützung und Ausgleich für ihren Alltag erfahren. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Kinder mit verschiedenen Entspannungsweisen vertraut machen.

In der Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben der Entspannungsverfahren und auf ihre Umsetzung für Kinder.

Folgende Entspannungsweisen werden behandelt:

- Spiele und Übungen zur Einführung der Entspannung
- Stillemomente
- Fantasiereisen (Traumreisen)
- Autogenes Training (AT), mit Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung
- Entspannungsgeschichten
- Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Atembezogene Entspannung
- Meditativer Tanz
- Kinder-Massage
- (Natur-) Mandalas
- Entspannung und Klang

Jede Entspannungsmethode wird praktisch vorgestellt, geübt und in der Gruppe besprochen. Außerdem wird auf Besonderheiten bei Kindern eingegangen. Es gibt auch Einheiten zum eigenen Üben der Anleitung in der Gruppe.

Weiters werden die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Entspannung für Kinder, die Arbeit in verschiedenen Institutionen, Organisatorisches wie z.B. die Ausarbeitung von Entspannungsstunden und -seminaren u.ä. besprochen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.07.2024

Ende

26.07.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

1019 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

Referent/in

Volker Friebel

Sabine Friedrich

Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag inkl. Begleitmaterial zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Akupunkt Meridian Massage & Traditionelle Chinesische Medizin Lehrgang

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine einzigartige Kombination aus westlichen und fernöstlichen Denken. Sie vereint das rund 5.000 Jahre alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit dem der westlichen Medizin (Schulmedizin).

Schwerpunkt der Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist die Verknüpfung der Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln, energetischer Wirbelsäulentherapie, Traditioneller Chinesische Medizin (TCM), chinesischer Diagnostik und Diätetik, der Auriculotherapie (Ohr-Behandlung / Ohr-Akupunktur) und verschiedenen Formen der Fremdenergie wie z.B. Moxa, unblutigem Schröpfen und Schaben.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) unterscheidet sich von anderen energetischen Massagetherapien insofern, dass sich AMM-Therapeut:innen nicht nur mit dem Meridian- und Akupunktursystem, sondern auch mit dem Organsystem auskennen und dieses Wissen in ihrer energetischen Therapie integrieren können. Es ist das Ziel, das Qi (Energie) der Patient:innen in allen drei Systemen in Fluss zu bringen.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine sehr umfangreiche, ganzheitliche Therapieform, die voraussetzt, dass der/die Therapeut:in das Energiesystem des Körpers als das übergeordnete Regulationssystem ansieht und dieses nutzt, um den Menschen wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu bringen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Die AMM & TCM-Fortbildungsreihe unterteilt sich in vier aufeinander aufbauende Grundkurse zur Ausbildung in Akupunkt Meridian Massage (AMM) und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Diese lassen sich durch vier fortführende Kurse erweitern. Das Erlernte ist nach jedem Kurs sofort in der Praxis einsetzbar.

AMM & TCM Kurs 1 „Die Meridiane“

20.03. - 23.03.2024

1. Tag 9.00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Damit die Energie des Menschen ungehindert fließen kann, müssen die Kanäle, die Meridiane, frei und durchgängig sein. Die Aufgabe des/der AMM & TCM-Therapeut:in ist es, die Energie gleichmäßig zu verteilen, den Energiefluss anzuregen und in Schwung zu halten.

Im ersten Kurs erlernen Sie die Grundlagen der AMM & TCM sowie den Verlauf der Meridiane im Yin und im Yang. Umfangreiche praktische Übungen im Befunden und Behandeln vermitteln einen tieferen Einblick in die Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

AMM & TCM Kurs 2 „Die Punkte“

10.06. - 13.06.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Im zweiten Kurs erlernen Sie die Verlagerung des Qi in den Umläufen. Hier liegt die Betonung auf dem „Fließen lassen“ des Qi. Weitere Akupunktur-Regeln und Gesetze sowie der Umgang mit Akupunkturpunkten stehen auf dem Programm.

AMM & TCM Kurs 3 „Fünf-Elemente-Lehre - Dreifacher Erwärmer - Wirbelsäule“

11.09. - 14.09.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs ergänzt den orthopädischen Teil durch den internistischen Aspekt der Organe. Sie erlernen die energetischen Aufgaben der Organe, ihre Stärken und Schwächen sowie die direkte Beeinflussung durch die AMM und TCM.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

AMM & TCM Kurs 4 „Kombination AMM und TCM“

22.01. - 25.01.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs vertieft und ergänzt das Wissen über die Fünf-Elemente-Lehre und den Dreifachen Erwärmer durch die Sechs Schichten und die Acht Konstitutionen. Sie lernen zudem neue Behandlungskombinationen kennen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die in medizinisch-therapeutischen Berufen, in der Pflege und Geburtshilfe bzw. im Gesundheitsbereich tätig sind. Auch interessierte Laien können an den Seminaren teilnehmen (Anwendung im privaten Rahmen und im beratenden Kontext). Gesetzliche Vorgaben sind je nach Land zu berücksichtigen.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend und können nur nacheinander besucht werden.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

20.03.2024

Ende

25.01.2025

Kurstage

16

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

7558 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Michael Uhrhan

Gebühr

2590 € Teilnahmebeitrag für die komplette Reihe AMM & TCM zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Wir erwarten ein Baby! Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

Kurssprache
Deutsch

Beginn
03.08.2024

Ende
03.08.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
450 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Judith Falk

Gebühr

50 € Teilnahmebeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Wir erwarten ein Baby! Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
22.06.2024

Ende
22.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
450 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Judith Falk

Gebühr
50 € Teilnahmebeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Physiotherapeutisches Screening

Fortbildung für Physiotherapeut:innen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Physiotherapeut:innen werden immer öfter mit Erstkontaktsituationen durch Patient:innen konfrontiert, sei es durch direkte Konsultation oder aber auch durch noch nicht ausreichend untersuchte Patient:innen durch die konventionelle Medizin. Gründe dafür sind Zeitmangel, medizinische Spezialisierung, überwiegende Apparatediagnostik etc. Aber auch eine Progredienz der Erkrankung vom Zeitpunkt der Untersuchung beim Arzt bzw. bei der Ärztin und der Erstuntersuchung durch den Physiotherapeut:en bzw. die Physiotherapeutin ist möglich. Viele Pathologien demonstrieren sich im Frühstadium oft als



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

physiotherapeutisch behandelbare Symptome. Interaktionen zwischen Bewegungsapparat und dem viszeralem System erschweren die Befunderhebung usw.

Die Fortbildung "Physiotherapeutisches Screening" bietet eine strukturierte Vorgehensweise, um in der täglichen Praxis möglichst schnell und präzise "Sicherheit" über die momentane klinische Situation zu erhalten. Der bzw. die Physiotherapeut:in hat die Verantwortung, zeitnah (wenn notwendig) eine ärztliche Kontrolle einzuleiten. Viele Fallspiele aus der täglichen Praxis untermauern die Bedeutsamkeit.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursinhalte:

- o Einführung in Red Flags, Yellow Flags und Blue Flags - allgemeine Krankheitszeichen und deren Interpretation
- Evidenz Based-Untersuchung (!?)
- Überblick über relevanter Systemerkrankungen
- o Anamnesestrategien (80% der Diagnostik!!!)
- Clinical Reasoning
- Interview des Patienten bzw. der Patientin / Kommunikation
- gezieltes Fragenscreening der einzelnen Körperregionen
- Gesundheitsrisikofaktoren
- o Praxis Basisuntersuchungstechniken:
- Neurologie (Reflexe /pathologische Reflexe / Sensibilität, Kennmuskeln, Temperaturempfindung etc.)
- Inspektion (Blickdiagnostik / Haut-, Haar- und Nagelzeichen)
- o Hirnnervenuntersuchung / Cranium
- vom N. olfactorius (I.) bis zum N. hypoglossus (XII.)
- Differentialdiagnostik bei Kopfschmerz, Schwindel und Tinnitus
- o Screening bei HWS-Symptomatik (Untersuchung oberer Quadrant)
- Praktische Vorgehensweise / Quicktests
- ausgewählte Fallbeispiele
- o Screening bei BWS- und Thoraxsymptomen
- der besondere Stellenwert der BWS/Rippen mit dem Viszeralssystem
- Praktische Vorgehensweise / Quicktests
- ausgewählte Fallbeispiele
- o Screening bei Symptomen in der LBH-Region (Lenden-Becken/Sakrum-Hüft-Region)
- Praktische Vorgehensweise / Quicktests
- ausgewählte Fallbeispiele
- o Screening bei Symptomatik der Extremitäten
- o Viszerale Differentialdiagnostik / Safety Tests
- Verdauungstrakt
- kardiovaskuläres und pulmonales System



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- o Pharmakologische Interaktionen / Nebenwirkungen
- o Laborverfahren / Radiologische Diagnostik

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

30.01.2025

Ende

12.04.2025

Kurstage

6

Beginnzeit

13:30 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

2700 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Physiotherapeut:innen

Referent/in

Matthias Löber

Gebühr

890 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Mental stark und gesund

Durch Mentaltraining Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich bewältigen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Immer wieder stellen sich uns in unserem Leben verschiedene Herausforderungen. Gerade in der aktuellen Zeit sind wir mit schwierigen Situationen und Herausforderungen konfrontiert, die uns extrem fordern. Durch Mentaltraining können wir lernen, mit diesen Herausforderungen umzugehen und an ihnen zu wachsen.

Ein gezieltes Mentaltraining spielt im Spitzensport mittlerweile eine wesentliche Rolle und ist nicht mehr wegzudenken. Durch Mentaltraining gelingt es uns, unser wahres Potential zu erschließen. Dies gilt nicht nur für den Sport, sondern auch für die Arbeitswelt. Auch im Berufsalltag gilt es, zu einem bestimmten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abrufen zu können, also den Anforderungen und Herausforderungen unserer beruflichen Stellung gerecht zu werden. Viele der mentalen Strategien, die Profisportler:innen nutzen, können auch von beruflich (oder privat) stark engagierten Menschen erfolgreich und effektiv angewendet werden.

Im Seminar werden verschiedene Techniken und Methoden des Mentaltrainings vorgestellt (z.B.: Motivation und Zielsetzung, Fokus, Gedanken- und Gefühlskontrolle, Stressbewältigung, Entspannung).

In praktischen Übungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie an ihrer mentalen Stärke arbeiten und sie verbessern können, wie sie mit Stress umgehen und entspannen können.

Das Seminar richtet sich an Interessierte aller Berufsgruppen. Es wird auch auf die jeweiligen beruflichen Erfordernisse der Teilnehmenden eingegangen.

Für das Seminar werden ECM-Punkte vergeben.

Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter:innen anerkannt.

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn	Ende	Kurstage
29.11.2024	29.11.2024	1
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
09:00 Uhr	17:00 Uhr	480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Monika Niederstätter

Gebühr

135 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Selbsthilfeseminar 1: Jin Shin Jyutsu® Strömen - Die Kraft in unseren Händen

Vermittlung der Grundlagen zu Jin Shin Jyutsu® und seiner Anwendungsmöglichkeiten

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Jin Shin Jyutsu® ist eine Jahrtausende alte Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, auch bekannt unter dem Begriff des "Strömens". Für das Strömen bedarf es keinerlei Hilfsmittel, außer Ihrer Hände, die Sie achtsam an verschiedene Energiepunkte am Körper legen.

Im Selbsthilfeseminar 1 werden die Grundlagen zu Jin Shin Jyutsu® vermittelt und Sie erfahren und üben, wie Sie Ihre Hände bewusst und gezielt bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden einsetzen können. Sie lernen im Detail den Hauptzentral-Strom, den Magen-Strom, den Milz/Pankreas-Strom und den Blasen-Strom kennen. Die einzelnen Finger werden ausführlich erklärt und die Selbstregulation in Bewegung gebracht.

Strömen lässt sich sehr gut mit anderen Behandlungsformen kombinieren, z. B. mit einer Massage, im Rahmen einer Entspannungsübung, mit Meditation, mit Klang bzw. Klangmassage und vor allem sehr gut und einfach in den privaten und beruflichen Alltag integrieren.

Das Selbsthilfeseminar ist für alle Interessierte geeignet, auch ohne Vorkenntnisse. Die Kurse 1, 2, 3 werden als Jahreszyklus angeboten. Interessierte können jederzeit bei jeder Einheit beginnen.

Weitere Termine: Selbsthilfeseminar 2 am 31.01. - 01.02.2025 und Selbsthilfeseminar 3 am 11.04. - 12.04.2025

Kurssprache

Deutsch

Beginn

22.11.2024

Ende

23.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

14:30 Uhr

Endzeit

14:30 Uhr

Dauer

839 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Helene Sanin

Gebühr

190 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Zertifizierte Beckenboden-Kursleitung BeBo® - Modul 2: Der weibliche Beckenboden

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Voraussetzung: Beckenbodentraining BeBo® Grundlagen – Modul 1

Dieses Modul ist Teil der "BeBo® – Beckenboden Kursleiter:in"- Gesamtausbildung.

Inhalte

- Vertiefung Anatomie des weiblichen Beckenbodens
- Neurologie und Physiologie von Blase und Miktion
- Vertiefung Inkontinenzformen bei der Frau
- Vertiefung Senkungsformen
- Einfache Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung
- Hämorrhoiden
- Vertiefung der eigenen Wahrnehmung des Beckenbodens
- Erlernen neuer Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung, Alltagsintegration und Entspannung
- Methodik und Didaktik für das Beckenbodentraining – Fortsetzung
- Feinplanung eines Beckenboden-Kurses (Planung einer einzelnen Lektion)

Ziele

Die Teilnehmer:innen können nach Modul 2



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Beckenboden-Kurse für Frauen leiten.
- erfahren die Wirkung der Grundübungen an sich selber und kennen die Möglichkeit, den Beckenboden im Alltag zu schützen und schonend einzusetzen.
- sind in der Lage, die drei Schichten des weiblichen Beckenbodens aufzuzeichnen und deren Funktionen zu erklären.
- nennen Ursachen, Symptome und Massnahmen einer Belastungsinkontinenz sowie einer überaktiven Blase mit und ohne Dranginkontinenz.
- kennen die 3 Stadien einer Senkung, erklären mögliche Ursachen und können anzuwendende Übungen begründen und anleiten.
- kennen Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung.
- sind in der Lage, die Grundübungen selbständig auszuführen und im Kurs anzuleiten.
- können einen Beckenboden-Kurs planen.

Zum ECM-Folder

Kurssprache
Deutsch

Beginn 31.01.2025	Ende 01.02.2025	Kurstage 2
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:00 Uhr	Dauer 960 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Medizinische Ausbildung (Hebammen, Physiotherapeut:innen, Pflegepersonal un

Referent/in
Christine Kaffer

Gebühr
410 € Teilnahmebeitrag inkl. Skript zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

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.

Kursprache

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



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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Evelyn Mayr

Sabine Brunner

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 frühlommerlichen Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

Kurssprache

Deutsch

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Hot Stone Massage & Wärmekissenbehandlung

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Ein Kurs vom Praktiker für Praktiker:innen

Hot Stone gehört zu den bewährten Klassikern im Wellnessmassage-Bereich. Der Einsatz von warmen und kalten Steinen steigert die Behandlungsqualität enorm – auch für den/die Behandler:in, der trotz intensiver Behandlungsintensität ihre/seine Gelenke schont. Als Besonderheit wird zusätzlich der Einsatz des Wärmekissens gelehrt. Ob mobil oder stationär – mit diesem Kurs werden die Stones und das Wärmekissen zu Ihren treuen Begleitern. Der Workshop ist sehr praxisorientiert.

Inhalte:

- Set & Setting
- Wärmefeldgenerierung
- Hand über Hand – Techniken
- Stoneflips
- Justierung der Temperaturbalancen
- Kryotherapeutische Anwendungen
- Stonecontrolling
- Einbindung in bestehende Therapieformen/Körperarbeit
- Layouts
- Selbstheilungstechniken
- Reinigung und Hygiene
- Herstellung und Einsatz des Wärmekissens

Die Absolvierung des Seminars befähigt den/die Teilnehmer:in im Rahmen ihres Grundberufs selbständig mit den Steinen und dem Wärmekissen zu arbeiten, sei es als eigenständige Methode oder in Kombination mit anderen Techniken.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 25.11.2024	Ende 26.11.2024	Kurstage 2
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 18:00 Uhr	Dauer 1080 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Masseur:innen, Schönheitspfleger:innen und interessierte Laien. Massage-Gru

Referent/in

Peter Kastner

Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Zertifizierte Beckenboden-Kursleiter:in

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Beckenbodengymnastik ist eine wirksame Genesungs- und Präventivmaßnahme. Im Beckenbodentraining nach dem BeBo® Konzept richtet sich der Fokus auf ein ganzheitliches Training für einen gesunden Beckenboden, Kontinenz, einen starken Rücken und eine erfüllte Sexualität.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Die Ausbildung zum/r Beckenboden Kursleitung besteht aus 3 bzw. 4 Modulen à je 2 Tagen. Die Module bauen aufeinander auf und sind einzeln buchbar.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Modul 1: Grundlagen des Beckenbodentrainings

Modul 2: Der weibliche Beckenboden

Modul 2: Der männliche Beckenboden

Modul 3: Praxistag und Prüfung

Das BeBo® Konzept ist klar und verständlich strukturiert, deshalb einfach zu erlernen und nachvollziehbar in der Anwendung und beim Unterrichten. Unterstützt mit verschiedenen Lernmethoden gelingt der Weg vom theoretischen Wissen zur praktischen Anwendung. Die Ausbildung zum/zur zertifizierten Beckenboden-Kursleiter:in nach dem BeBo® Konzept richtet sich an Personen aus den Fachgebieten Geburtshilfe, Therapie, Training und Gesundheit.

Ausbildungsziel

Ziel ist es mit der Ausbildung einen maßgeblichen Beitrag in der Prävention zum Thema Beckenboden und Inkontinenz zu leisten. Jede Frau, jeder Mann ist mit ihrem/seinem Beckenboden vertraut. Betroffene erreichen eine bestmögliche Lebensqualität. Um dies zu erreichen leiten erfahrene, motivierte, fachlich sowie auch sozial kompetente Kursleiter:innen die Kurse. Ein kompetent und professionell instruiertes Beckenbodentraining kann eine Beckenbodenschwäche und deren Folgeprobleme verhindern. Das Thema Inkontinenz ist an ‚intimer Stelle‘. Der Unterricht muss entsprechend einfühlsam und verständnisvoll gestaltet sein.

Beckenbodentraining ist kein Leistungssport. Die Freude an der Arbeit mit Menschen steht im Vordergrund. Der/Die Kursleiter:in wird befähigt, ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Mittel zur Wissensvermittlung sinnvoll einzusetzen. Im Beckenbodentraining ist ein medizinisches Fachwissen erforderlich - sie/er ist sich dieser Verantwortung bewusst.

Zielgruppe

Medizinische Ausbildung (Hebammen, Physiotherapeut:innen, Pflegepersonal und andere Gesundheits- und Sanitätsberufe), Sexualtherapeut:innen und Sexualpädagog:innen, Bewegungsfachleute aus Sport, Gymnastik und Fitness.

Abschluss

Mit dem Abschluss der Ausbildung erlangen Sie das Zertifikat Beckenboden-Kursleiter:in und sind befähigt Beckenbodenkurse nach dem BeBo® Konzept durchzuführen.

Detailprogramm zum Lehrgang

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 06.11.2024	Ende 15.05.2025	Kurstage 5
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:00 Uhr	Dauer 2880 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Christine Kaffer

Gebühr

510 € Modul 3 mit Doppelprüfung (Beckenboden Frau und Mann) zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Kinesiologisches Tapen - Aufbau- und Zertifikationskurs

Aufbau- und Zertifikationskurs

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Neben den indikationsbezogenen Kombinationsregeln der vier Grundlagentechniken und Wirkungsweisen erwarten Sie im Zertifikationskurs neue Anwendungsbereiche des kinesiologischen Tapens.

Inhalte:



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

> Wiederholung der wichtigsten Inhalte

> Screening Linder 1 - Test und Tapeanlagen

> Screening Linder 2 - Test und Tapeanlagen

> Screening Arteria Temporalis Test und Tapeanlagen

> Screening Wright Test und Tapeanlagen für Musculus supraspinatus, infraspinatus, pectoralis minor, serratus anterior und teres minor

> Screening Cervical Extension Test und Tapeanlagen

> Screening Abdominal Pressure Test und Tapeanlagen

> Screening Patrick Test und Tapeanlagen

> Screening SLR Test und Tapeanlagen

> Korrekturtechniken

> Erlernen der Ligamenttechnik

> Erlernen der Lymphanlage

> Behandlungsbeispiele

> Nervenanlagen

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn

07.10.2024

Ende

08.10.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Absolvent:innen des Basiskurses

Referent/in

Stefan Heiner Müller

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag inkl. Tapeanlagen zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Applied Kinesiology (AK) - Masterclass

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die angewandte Kinesiologie macht es vielfach möglich, komplexe Mechanismen, Verfahrenswege, Wechselwirkungen und Zusammenhänge im Körper unserer Patienten zu erkennen. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests lernt ihr Antworten vom Körper des Patienten erhalten.

Unsere AK-Ausbildung bietet Euch einfache, lernbare, sofort anzuwendende Diagnose- und Behandlungsverfahren. Ihr könnt mit diesem Wissen in Eurer Therapie sofort starten.

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.12.2024

Ende

22.02.2025

Kurstage

6

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

2880 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Stefan Heiner Müller

Gebühr
1490 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

[Detailseite zum Kurs](#)
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Natur- und Waldpädagogik für Wanderleiter:innen Gäste auf Wanderungen mit Elementen aus der Natur begeistern

Themenbereich
Outdoor

Kursbeschreibung
Naturpädagogisches Handwerkszeug für den Rucksack.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
07.06.2024

Ende
07.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe
Wanderführer/leiter

Referent/in
Christina Anna Frank Christina Anna

Gebühr
99 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Lichtenburg

[Detailseite zum Kurs](#)
-

Ansprechperson
Sabine Kaufmann
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Rio Abierto: Lebendige Präsenz für aktive Trainer*innen

Die Arbeit an sich selbst – „Trabajo sobre sí“ als Basis für die Arbeit mit Menschen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Workshop mit Viviana Britos aus Buenos Aires

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.07.2024

Ende
10.07.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
1290 Minuten

Beschreibung Zeit

MO 08.07. - MI 10.07.2024
MO 16 - 21 Uhr
DI und MI 9 - 19 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe

Interessierte, Personen die in pädagogischen Berufen arbeiten, Trainer/innen

Referent/in

Viviana Britos

Gebühr

220 € Mitglieder zahlen 190,00€

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/rio-abierto-lebendige-pr%C3%A4senz/33-19160.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 3)

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

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@kaserermaria.com



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Auszeitmassage

Entspannen, den Tiefschlaf fördern und die Immunabwehr stärken

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Sich eine Auszeit nehmen vom Alltag, loslassen, abschalten, sich entspannen, auftanken und sich erholen. Diese Massage ist der ideale Einstieg für den Urlaub oder um einfach mal aus dem Hamsterrad auszusteigen. Die Auszeitmassage ist aus altbewährten Techniken zusammengesetzt. Es werden Rücken, Schultern und Nacken speziell massiert. Darauf folgend werden die Hauptgelenke des Körpers zusätzlich entspannt und am Ende spezielle Entspannungspunkte am Kopf und im Gesichtsbereich massiert. Infolgedessen wird der gesamte Rücken gekräftigt, die Gelenke gelöst und der erholsame Tiefschlaf gefördert. Diese Massage ist ideal zum Stressabbau, weckt die Lebenskraft und leistet in der Burnout-Prävention hervorragende Dienste.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

29.11.2024

Ende

29.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Masseur:innen, Wellnesstrainer:innen, Schönheitspfleger:innen sowie Interessierte

Referent/in

Eduard Mutschlechner

Gebühr

135 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email