



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Das Herz für den Tod öffnen Kofferpacken für die große Reise - Grundlagenseminar

Themenbereich  
Religion, Glaube, Spirituelles

### Kursbeschreibung

Wenn wir dem Tod begegnen, dann sind wir meist nicht vorbereitet, wir erschrecken oder erstarren und können so diese Zeit, die zum Leben dazugehört, gar nicht gestalten.

Würden wir denn eine andere große Reise antreten, ohne einen Koffer vorher zu packen?

Das Seminar soll den Raum geben, sich den Ängsten vor Abschied, Tod und Sterben zu stellen und die Liebe und die Seelenebene dazu zu nehmen, damit sich das Herz für den Tod öffnen kann.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

13.06.2024

### Ende

16.06.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

1320 Minuten

### Beschreibung Zeit

Zeit: Donnerstag, 13. Juni 24, 16.00 – 18.30 und 19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 14. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Samstag, 15. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 16. Juni 24, 9.30 – 13.00 Uhr

Zeitänderungen je nach Gruppenprozess möglich!

### Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

### Zielgruppe

Alle am Thema Interessierten

### Referent/in

Basilissa Jessberger



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Gebühr

350 € inkl. 22% MwSt.

### Anmeldeschluss

30.05.2024

### Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

### Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-herz-fuer-den-tod-oeffnen-kofferpacken-fuer-die-grosse-reise-1294/>

### Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Systemisches Coaching - Aufbaukurs

### Lehrgang für Führungskräfte in der Jugend-, Sozial- und Kulturarbeit

#### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

#### Kursbeschreibung

Personal- und Organisationsmanagement stellen immer höhere Anforderungen an Führungskräfte in der Jugend-, Sozial- und Kulturarbeit. Stetiger Wandel erfordert eine hohe professionelle Kompetenz und Flexibilität im Führungshandeln, in der Kommunikation, im strategischen Vorgehen, vor allem aber in der Haltung und im Umgang mit Menschen. Führungskräfte sind daher gefordert, ihre Rolle fortlaufend zu reflektieren, aktuelle Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und gemeinsam mit Mitarbeiter\*innen neue Lösungen zu finden.

Systemisches Coaching bietet einen praktischen Ansatz, nicht nur auf Einzelne zu schauen, sondern den Blick auf das ganze soziale System zu richten.

Der Lehrgang bietet in modularen Einheiten Grundlagen der Theorie und vor allem Praxis eines kultursensiblen Führungsverständnisses. Die Teilnehmenden lernen, lösungsfokussierte Gespräche zu führen, komplexe Teamsituationen zu moderieren, Konflikte und Beschwerden professionell zu managen und Veränderungsprozesse zu gestalten.

Die wesentlichen Fäden der Weiterbildung sind:

- Systemisches Verständnis von Coaching;
- Lösungs- und kompetenzfokussierende Haltungen;
- Systemische Tools zur wirksamen Kommunikationsgestaltung und Moderation in unterschiedlichen Aufgabenfeldern;
- Reflexion der relevanten Kontexte;
- Interkulturelle Perspektiven;
- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und Rollenflexibilität für Führung und Coaching.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

14.10.2024

## Ende

18.06.2025

## Kurstage

18

## Beginnzeit

00:00 Uhr

## Endzeit

00:00 Uhr

## Dauer

9480 Minuten

## Beschreibung Zeit

1. Modul: 14.10.24 - 16.10.24 / Gruppencoaching 1: 06.11.24 / 2. Modul: 02.12.24 - 04.12.24 / Gruppencoaching 2: 08.01.25 / 3. Modul: 17.02.25 - 19.02.25 / Gruppencoaching 3: 12.03.25 / 4. Modul: 07.04.25 - 09.04.25 / 5. Modul: 16.06.25 - 18.06.25

## Ort

Bildungshaus Jukas & andere Kursorte  
Brunogasse

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Alexa Filippi

Reinhold Bartl

Birgit Dissertori

Thomas Hegemann

## Gebühr

3200 € zahlbar in 3 Raten: 1. Rate € 1.200,00 innerhalb 10.09.24, 2. Rate € 1.000,00 innerhalb 15.01.25, 3. Rate € 1.000,00 innerhalb 15.05.25

## Anmeldeschluss

30.09.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/systemisches-coaching-aufbau-1178/>

## Ansprechperson

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Eine Insel für 2

Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

12.10.2024

### Ende

12.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

180 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

### Zielgruppe

Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen

### Referent/in

Sylvia Weger

### Gebühr

25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

### Anmeldeschluss

02.10.2024



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/eine-insel-fuer-2-1366/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Schreiben... Drucken... Binden

### Buchwerkstatt für Familien

Themenbereich  
Familie und Kinder

#### Kursbeschreibung

Gemeinsam gestalten wir nach Wahl ein Foto- oder Kochbuch und erfinden dazu lustige Geschichten. Dabei lassen wir Fantasietiere tanzen, wirbeln Buchstaben durcheinander und erlernen die Technik des Linoldrucks. Am Ende des Kurses binden wir die kreativen Ergebnisse zu kleinen Büchern, die die Kinder und Erwachsenen mit nach Hause nehmen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn 19.10.2024      Ende 19.10.2024      Kurstage 1

Beginnzeit 14:00 Uhr      Endzeit 18:00 Uhr      Dauer 240 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort

Brunogasse 2

#### Zielgruppe

Kinder ab 8 Jahren dürfen auch ohne Begleitung kommen, gerne mit Freund\*in und Geschwistern, Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten, Paten, Patinnen...

Referent/in  
Helene Rungger

Astrid Meckl



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Gebühr

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person, inkl. Material

### Anmeldeschluss

07.10.2024

### Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

### Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/schreiben-drucken-binden-1383/>

### Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## GlücksMomente | LebensFreude | KraftQuellen Biografiearbeit für Achtsamkeit und Wertschätzung. Online Seminar

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

"Ein erfülltes Leben ist wie eine Schatzsuche, wobei man hin und wieder auf kleine Kostbarkeiten und große Juwelen stößt."  
Unbekannt

Durch Erinnerungsarbeit bilden wir ein Fundament der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Im HiER und jETZT nehmen wir uns ganz bewusst Zeit für uns selbst und entdecken in kreativen (Schreib-)Impulsen unsere eigenen, inneren KraftQuellen. Wir erleben durch das Anwenden achtsamer Methoden, wie Biografiearbeit wirken kann und wie wichtig es ist, der eigenen LebensGeschichte und den eigenen Erfahrungen eine Wertschätzung zu geben.

In Einzelarbeitsphasen und im Austausch mit der Gruppe begeben wir uns auf die Suche und das (Wieder-)Entdecken unserer individuellen LebensJuwelen.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

### Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 14.10.2024	<b>Ende</b> 14.10.2024	<b>Kurstage</b> 1
<b>Beginnzeit</b> 16:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 21:00 Uhr	<b>Dauer</b> 270 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Sylvie Dellemann

### Gebühr

90 € Beitrag inkl. 22% Mwst.

### Anmeldeschluss

07.10.2024

### Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

### Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gluecksmomente-i-lebensfreude-i-kraftquellen-1319/>

### Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Mutter sein, Geliebte bleiben – geht das?

### Praxisseminar

### Themenbereich

Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Wie wir unsere weibliche Sexualität neu kennenlernen können, was sich durch eine Geburt verändert und wo vielleicht Stolpersteine liegen: Das und noch mehr erfährst du in diesem Seminar.



## Corsi & Percorsi

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

Es gibt Informationen zur weiblichen Lust - warum wir fühlen, wie wir fühlen - zur weiblichen Anatomie, zu möglichen Blockaden unseres Lustempfindens, sowie jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen.

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

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

30.11.2024

## Ende

30.11.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

12:00 Uhr

## Dauer

180 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Mütter und alle Interessierten

## Referent/in

Renate Höllmüller

## Gebühr

45 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

18.11.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/mutter-sein-geliebte-bleiben-geht-das-1362/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Engel, Märchenfiguren und Fabelwesen Mal-Werkstatt für Familien

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

In dieser Werkstatt können kleine und große Künstler wahre Kunstwerke entstehen. Wir tragen Fantasiewesen (Engel, Feen, Meerjungfrauen, Märchenfiguren, Fabelwesen wie z.B. Einhörner) auf Holzplatten auf, malen sie aus und dekorieren sie mit Stoffen, Federn, Muscheln, Knöpfen, Glitter, Steinchen, Tapetenresten und anderen Schätzen. Es werden vorbereitete Zeichenvorlagen bereitgestellt (Gesichter, Körper, Flügel, Häuser, Schlösser, Bäume, Blumen...), um abgepaust oder aufgeklebt zu werden. So entstehen tolle Bilder als Geschenksideen oder für zu Hause.

Kursprache  
Deutsch

Beginn  
07.12.2024

Ende  
07.12.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:30 Uhr

Endzeit  
17:30 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

Zielgruppe  
Kinder ab 7 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten, Paten, Patinnen...

Referent/in  
Alexia Gietl

Gebühr  
30 € inkl. 22% Mwst. pro Person inkl. Material

Anmeldeschluss  
25.11.2024



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/engel-maerchenfiguren-und-fabelwesen-1418/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## In der Weihnachtsbäckerei...

### Familienwerkstatt

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Das gemeinsame Backen in der Vorweihnachtszeit ist etwas Besonders und erfreut Groß und Klein. An diesem Nachmittag zaubern wir aus erprobten Rezepturen leckere Weihnachtskekse. Selbstgemacht schmecken sie am besten!

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
07.12.2024

Ende  
07.12.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
13:30 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
270 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort

### Zielgruppe

Onkeln, Tanten, Paten, Patinnen... (jeweils 1 Erwachsener + 1-2 Kinder), Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern

Referent/in  
Doris Wieland

### Gebühr

25 € inkl. 22% MwSt. für Werkstatt und Zutaten pro Person



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss  
27.11.2024

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/in-der-weihnachtsbaeckerei-1408/>

Ansprechperson  
Angelika Mahknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email

## Märchenhafte Christbaumkugeln Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
14.12.2024

Ende  
14.12.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
18:30 Uhr

Dauer  
150 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

Zielgruppe  
Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

Gebühr  
23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

Anmeldeschluss  
02.12.2024

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +390472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Themenbereich  
Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

13.12.2024

## Ende

13.12.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

420 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Minu Ghedina

## Gebühr

81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

## Anmeldeschluss

02.12.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Sitzkissen-Filzen mit Märchen

## Werkstatt für Familien

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

01.02.2025

### Ende

01.02.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

18:30 Uhr

### Dauer

150 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

## Referent/in

Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

## Gebühr

23 € pro Person inkl. Material

## Anmeldeschluss

20.01.2025

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

## Ansprechperson

Ingrid Fischnaller  
Tel. +39 0472 279923  
Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Wohlfühlzeit für die ganze Familie

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

01.02.2025

### Ende

01.02.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

12:00 Uhr

### Dauer

120 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

### Zielgruppe

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

### Referent/in

Sylvia Weger

### Gebühr

18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

### Anmeldeschluss

22.01.2025



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/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Sitzungen effizient vorbereiten und leiten Seminar

Themenbereich  
Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

Alles rund um das Thema Sitzungen: wie man sie gut vorbereitet, effizient gestaltet und ziel- und teilnehmerorientiert führt.

Inhalte:

- Wann sind Sitzungen notwendig und sinnvoll?
- Sitzungen als Zeitdiebe
- Was gehört zu einer Top-Sitzung?
- Gute Vorbereitung ist das Um und Auf (Technik & Co.)
- Teilnehmer\*innen und Nutzen im Fokus
- Sitzungsregeln als Rahmen
- Sinnvolle, stilvolle Einladungen
- Die Tagesordnung als Leitfaden
- Moderation und Gesprächsleitung - Wie führt man professionell durch die Sitzung?
- Moderations- bzw. Präsentationstechniken
- Kreativitätstechniken für lebendige, abwechslungsreiche Besprechungen
- Das Protokoll
- Der Umgang mit besonderen Situationen (Unpünktlichkeit, Konzentrationskiller, hitzige Diskussionen, Nebengespräche, Handynutzung, Vielredner...)
- Nachbereitung

Die theoretischen Beiträge werden durch Fallbeispiele, Übungsbeispiele und durch Diskussionen vertieft.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 11.02.2025	<b>Ende</b> 11.02.2025	<b>Kurstage</b> 1
<b>Beginnzeit</b> 09:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 17:30 Uhr	<b>Dauer</b> 420 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**

**Zielgruppe**  
Alle Interessierten

**Referent/in**  
Silvia Schroffenegger

**Gebühr**  
162 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

**Anmeldeschluss**  
28.01.2025

**Kursanbieter**  
Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzungen-effizient-vorbereiten-und-leiten-1403/>

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

## Stimme. Sprache. Präsenz. Die klangvolle Vortragsstimme. Seminar

**Themenbereich**  
Rhetorik, Auftreten

**Kursbeschreibung**  
Unsere Sprechstimme kann einmal hoch klingen, dann wieder tiefer. Sie kann leise sein, manchmal heiser oder belegt und ein anderes mal auch richtig laut. Von samtig über vielleicht manchmal allzu gefällig bis klar und deutlich und mitunter bis hin zu weithin klingend spannt sich der Bogen des Möglichen. Die Stimme ist jedenfalls immer das, was man gerade daraus macht.



## Corsi & Percorsi

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

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

Im Alltag erlebt man manchmal diesen Frust: „Warum hört mich keiner?“ Vielleicht bekommen wir von anderen zu hören, dass unser Sprechen angeblich undeutlich war. Und haben uns dann auch schon mal die Frage gestellt: „Wie verschaffe ich mir auch vor Publikum auf souveräne Weise Gehör?“

In diesem Seminar werden wir viele Übungen, Ideen und echte Anhaltspunkte dazu kennenlernen, damit die Teilnehmer\*innen am Ende mehr Freude und Sicherheit beim Sprechen mitnehmen, und dazu noch eine gestiegene Deutlichkeit und eine lebendige, klangvolle Vortragsstimme.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

13.02.2025

### Ende

14.02.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

840 Minuten

## Beschreibung Zeit

Donnerstag, 13. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 14. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

## Ort

## Zielgruppe

Alle Interessierten, die in ihrem Berufs- oder Privatleben viel reden und präsentieren

## Referent/in

Karin Steger

## Gebühr

280 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

31.01.2025

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/stimme-sprache-praesenz-1385/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Meine eigene Comic-Geschichte Familienwerkstatt

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
15.02.2025

Ende  
15.02.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort

Zielgruppe  
Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

Referent/in  
Simon Mayr

Gebühr  
30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss  
05.02.2025



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/meine-eigene-comic-geschichte-1379/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Sexualität im Alter

Themenbereich  
Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Gesundheitliche Probleme und andere altersbedingte Einschränkungen können Partnerschaft und Sexualität beeinflussen. Mit einem Blick auf die weibliche und männliche Anatomie stellen wir uns folgende Fragen: Wie verändert sich das Sexualverhalten und -empfinden mit zunehmendem Alter? Welche Möglichkeiten bieten sich, um ein würdevolles Lustempfinden zu erhalten oder eventuell neu zu entdecken? Welche Tabus und Heimlichkeiten können wir brechen und richtigstellen?

Das Seminar richtet sich an all jene, die beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, aber auch an alle, die gute Aufklärung wünschen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
14.03.2025

Ende  
14.03.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort

Zielgruppe  
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Renate Höllmüller

Gebühr  
60 € inkl. 22% MwSt.

Anmeldeschluss  
28.02.2025

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sexualitaet-im-alter-1374/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Naturkosmetik selbst gemacht Familienwerkstatt

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

An diesem Nachmittag stellen wir Schritt für Schritt verschiedene Kosmetikprodukte her, und zwar gemeinsam mit den Kindern, die genauso wie die Erwachsenen große Freude am Mischen und Rühren haben und die wohltuenden Ergebnisse genießen. Auf der Liste stehen ein Badesalz, ein Deo und ein Lippenbalsam aus natürlichen Produkten.

Anschließend verpacken wir diese als nette Mitbringsel für uns persönlich oder als Geschenk für einen lieben Menschen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
29.03.2025

Ende  
29.03.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen, Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

## Referent/in

Julia Röggl

## Gebühr

30 € inkl. 22% Mwst. pro Person inkl. Material

## Anmeldeschluss

17.03.2025

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/naturkosmetik-selbst-gemacht-1387/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Zirkuserlebnis für Klein und Groß

## Familienwerkstatt

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

### Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
05.04.2025

**Ende**  
05.04.2025

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
14:00 Uhr

**Endzeit**  
18:00 Uhr

**Dauer**  
240 Minuten

**Beschreibung** Zeit

-

**Ort**  
Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

**Zielgruppe**  
Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

**Referent/in**  
Hannah Grüner

**Gebühr**  
35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

**Anmeldeschluss**  
24.03.2025

**Kursanbieter**  
Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

**Ansprechperson**  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Mein schöpferisches Potential finden & entwickeln Seminar

**Themenbereich**  
Rhetorik, Auftreten

**Kursbeschreibung**  
Frei nach Arno Stern bieten wir ein eintägiges Seminar, in dem du auf ungewöhnliche Weise lernst, dein eigenes schöpferisches Potential zu finden und zu entwickeln.



## Corsi & Percorsi

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

Du wirst mit einfachen malerischen und zeichnerischen Übungen mögliche Blockaden lösen, Gedankenspiralen aufbrechen und neue Ideen aufspüren. Auch professionelle Künstler aller Richtungen machen sich diese Malübungen zu Nutze, um wieder in den kreativen Prozess zu gelangen.

Wichtig dabei ist: Die Kursleiterin greift nicht in den schöpferischen Prozess ein. Das bedeutet:

- wir schaffen einen Raum, der frei von Druck und Beeinflussung sein wird;
- der Schwerpunkt beim Arbeiten liegt nicht auf dem Endprodukt, sondern dem Prozess;
- über die Arbeiten wird erst am Ende gesprochen und nur, um den Prozess zu beschreiben;
- die anderen Teilnehmer sind nicht Zuschauer, sondern Mitspieler;
- die Kursleiterin vermittelt keine Techniken.

Lass dich darauf ein!

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

12.04.2025

### Ende

12.04.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Minu Ghedina

## Gebühr

80 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

31.03.2025



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/mein-schoepferisches-potential-finden-entwickeln-1398/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Reden ohne Worte

### Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

Themenbereich  
Rhetorik, Auftreten

#### Kursbeschreibung

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
11.04.2025

Ende  
11.04.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Alle Interessierten

Referent/in  
Minu Ghedina

Gebühr  
81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss  
31.03.2025

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-worte-1376/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Gesunde Snacks für zwischendurch Familienwerkstatt

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Gemeinsam zaubern wir leckere Jausen aus frischen und natürlichen Zutaten, die nicht nur den Gaumen, sondern auch den Körper erfreuen: Ob Häppchen, Energiekugeln, Aufstriche... Wir haben für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders wichtig ist uns das Thema "Wohlfühlkörper". Wir erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit positiv beeinflusst.

Die Rezepte sind vielseitig einsetzbar und eignen sich perfekt für kleine Snacks für zwischendurch.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
12.04.2025

Ende  
12.04.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
240 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen, Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

## Referent/in

Birgit Prast

## Gebühr

45 € pro Person inkl. 22% Mwst. und Lebensmittelspesen

## Anmeldeschluss

31.03.2025

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gesunde-snacks-fuer-zwischendurch-1388/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Hochbeet für den Balkon

## Familienwerkstatt

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Das Arbeiten mit Holz bietet eine wunderbare Möglichkeit, etwas Besonderes zu schaffen und zu gestalten. Jedes Erwachsenen-Kind-Paar stellt ein Hochbeet auf Rollen aus Lärche oder Fichte her. Wer möchte, kann dieses auch gleich bepflanzen. Die Maße des Hochbeetes sind 1200 x 800 x 400 mm (die Höhe kann je nach Körpergröße angepasst werden).

Am Ende fahren wir mit Freude und unserem handgebauten Hochbeet im Kofferraum nach Hause.

### Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
17.05.2025

**Ende**  
17.05.2025

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
14:00 Uhr

**Endzeit**  
18:00 Uhr

**Dauer**  
240 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**

Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern  
Salernstrasse 26

**Zielgruppe**

Kinder ab 7 gemeinsam mit einem Erwachsenen

**Referent/in**

Max Daniel

**Gebühr**

140 € für das Material pro Erwachsenen-Kind-Paar

**Anmeldeschluss**

07.05.2025

**Kursanbieter**

Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/hochbeet-fuer-den-balkon-1407/>

**Ansprechperson**

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)