



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit

## 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.04.2024

### Ende

03.06.2024

### Kurstage

9

### Beginnzeit

17:00 Uhr

### Endzeit

20:00 Uhr

### Dauer

1650 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Brixen  
Hofgasse 2

### Zielgruppe

### Referent/in

Michèle Honeck

### Gebühr

390 €

### Anmeldeschluss

08.04.2024

### Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Teekräuter

### Themenbereich

Körperpflege, Kosmetik

### Kursbeschreibung

Sie lernen Wildkräuter und deren Inhaltsstoffe und die richtige Zubereitung von Genuss- und Heiltees kennen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

10.07.2024

### Ende

10.07.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

18:00 Uhr

### Endzeit

21:00 Uhr

### Dauer

180 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Brixen  
Hofgasse 2

### Zielgruppe

### Referent/in

Patrizia Martin

### Gebühr

35 €

### Anmeldeschluss

10.07.2024

### Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Entspannungsabende mit Jin Shin Jyutsu (Strömen)

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches sanftes Berühren bestimmter Körperstellen (Sicherheitsenergieschlösser) mit den Händen, werden wir an diesen Abenden die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

07.05.2024

### Ende

04.06.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

19:00 Uhr

### Endzeit

21:00 Uhr

### Dauer

480 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Brixen  
Hofgasse 2

### Zielgruppe

### Referent/in

Sabine Bampi

### Gebühr

95 €

### Anmeldeschluss

07.05.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Räuchern, eine vergessene Tradition

Themenbereich  
Körperpflege, Kosmetik

### Kursbeschreibung

Der Einsatz von heimischen Pflanzen und deren Bedeutung beim Räuchern wird erläutert, verschiedene Möglichkeiten zum Räuchern werden gezeigt und erklärt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
16.11.2024

Ende  
16.11.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Brixen  
Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in  
Patrizia Martin

Gebühr  
35 €

Anmeldeschluss  
16.11.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## PRÄSENZ & ONLINE Fotoschule

Themenbereich  
Film, Fotografie, Video

### Kursbeschreibung

Nach einem Basismodul können die TeilnehmerInnen die technischen Gestaltungsmittel wie Blende, Zeit und ISO nutzen und anwenden. Aufbauend darauf werden weitere vier Module zu den Themen Architektur, Produktfotografie und Food & Still Life, Portraitfotografie und Landschaftsfotografie durchgeführt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
15.03.2024

Ende  
28.09.2024

Kurstage  
14

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
4200 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Brixen

Zielgruppe

Referent/in  
Caroline Renzler

Fabian Haspinger

Isolde Seeber



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Sieglinde Pircher

## Gebühr

1450 €

## Anmeldeschluss

15.03.2024

## Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it