



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## FELDENKRAIS KURS 1

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch

### Beginn

10.09.2024

### Ende

15.10.2024

### Kurstage

36

### Beginnzeit

18:30 Uhr

### Endzeit

19:30 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

### Zielgruppe

### Referent/in

Margit Hrasdil

### Gebühr

90 €

### Anmeldeschluss

03.09.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

# "WENN DU DICH SELBST LIEBST, LIEBST DU DIE WELT" Byron Katie

## "THE WORK VON BYRON KATIE"

Themenbereich  
Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

Zweifel und Selbstkritik sind bei vielen von uns tägliche, ungeliebte Begleiter. Sie bremsen unsere Energie und drücken auf unsere Stimmung. Scheinbar sind wir nie gut genug, was auch immer wir leisten, dass diese Stimmen sich einmal beruhigen könnten. Unser Verstand produziert weiter Beweise dafür. Mit den 4 Fragen aus "The Work von Byron Katie" wenden wir uns diesen Glaubenssätzen zu und untersuchen sie. "Du bist nicht gut genug." Ist das wahr? Finden deine ganz persönlichen Antworten. Nur du kannst sie dir geben. Vielleicht haben wir nur zu eifrig versucht für andere perfekt zu sein? Wie wäre es dir selbst deine beste Freundin zu werden? Was würde die tun oder sagen?

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
07.06.2024

Ende  
07.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
18:00 Uhr

Endzeit  
21:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 3

Zielgruppe  
alle Interessierten Frauen und Männer

Referent/in  
Helga Bohnstedt



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

Gebühr

45 €

Anmeldeschluss

06.06.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

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

## HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

09.09.2024

Ende

09.12.2024

Kurstage

92

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:20 Uhr

Dauer

1040 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan

Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Elisabeth Mair

Gebühr  
208 €

Anmeldeschluss  
02.09.2024

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung  
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
09.09.2024

Ende  
09.12.2024

Kurstage  
13

Beginnzeit  
19:35 Uhr

Endzeit  
20:55 Uhr

Dauer  
1040 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37



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

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

**Zielgruppe**  
alle Interessierten

**Referent/in**  
Elisabeth Mair

**Gebühr**  
208 €

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

**Themenbereich**  
Yoga und Körpererfahrung

**Kursbeschreibung**  
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

**Kurssprache**  
Italienisch, Deutsch

**Beginn**  
09.09.2024

**Ende**  
21.10.2024

**Kurstage**  
7

**Beginnzeit**  
19:35 Uhr

**Endzeit**  
20:55 Uhr

**Dauer**  
560 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-



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

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

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

## Referent/in

Elisabeth Mair

## Gebühr

126 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

# POSITIVE KONFLIKTBERATUNG

## zertifizierter Lehrgang in 5 Modulen

### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

Der Lehrgang "Positive Konfliktberatung" basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben. Als "Positive\*r Konfliktberater/-in" können Sie Selbsthilfekompetenzen durch ressourcenorientiertes Vorgehen stärken, die Gesunderhaltung fördern und eine zugewandte Beziehungsgestaltung pflegen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung, sind Sie in der Lage, Methoden und Konzepte der Positiven Konfliktberatung auf ihr tägliches Umfeld und/oder auf ihre tägliche Berufspraxis zu übertragen und anzuwenden. Ausgehend von dem humanistischen Menschenbild der Positiven Konfliktberatung, können Sie den Beratungsverlauf strukturieren und Konflikte besser wahrnehmen. Sie können stressreduzierter leben und arbeiten und haben die Fähigkeit erworben sich und andere rasch in eine gesunde wie produktive Balance bringen.

Für alle Menschen, welche die Herausforderungen des schnellen professionellen und gesellschaftlichen Wandels, positiv mitgestalten möchten.



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

## Kurssprache

Deutsch

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

## Beginn

25.01.2024

## Ende

07.09.2024

## Kurstage

13

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

6750 Minuten

## Beschreibung Zeit

5 Module

Modul 1: 05./06./07.09.2024 Präsenz

Modul 2: 18./19.10.2024 Online

Modul 3: 05./06./07.12.2024 Präsenz

Modul 4: 31.01./01.02.2025 Online

Modul 5: 27./28./29.03.2025 Präsenz

## Ort

Zentrum Tau  
Pillhofstrasse 37 37

## Zielgruppe

Alle Interessierten an Techniken von "Positiven Konfliktlösungen"

## Referent/in

Birgit Werner

Dietlinde Perathoner

## Gebühr

2400 €

## Anmeldeschluss

20.08.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/postive-konflikteratung>

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# EINFÜHRUNGSKURS FÜR MENTOREN

## menschliche Unterstützung für Mitmenschen

### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

unabhängig vom Ausgang einer Krise, wissen krisenerfahrene Unternehmer\*innen/Führungskräfte/Freiberufler\*innen am besten, wie es sich anfühlt, wenn man nicht mehr ein noch aus weiß. Ihre Erfahrung kann für andere Unternehmer\*innen/Führungskräfte/Freiberufler\*innen der erste Schritt aus der Ohnmacht sein. In einer zweitägigen Weiterbildung lernen Sie anhand von Theorieinputs, Beispielen, Übungen und Rollenspielen die Grundlagen von Kommunikation und Gesprächsführung sowie personenzentrierter Beratung kennen, können diese erfahren und sich darin „üben“. Ziel der Ausbildung ist es, morgen anderen Unternehmer\*innen/ Führungskräfte/ Freiberufler\*innen und Menschen über eine schwierige Situation hinweg helfen zu können.

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

04.05.2024

### Ende

14.06.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

780 Minuten

### Beschreibung Zeit

Mittagspause von 12:30 - 14:00

### Ort

ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

### Zielgruppe

Unternehmer\*Innen, Führungskräfte, Mitarbeiter, Freiberufler und Interessierte

### Referent/in

Renate Dr. Ausserbrunner

### Gebühr

0 €

### Anmeldeschluss

12.06.2024





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

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

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Gsund und Munter

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Ein großes Potential der Gesundheit, der Freude und der Liebe zu sich selbst liegt in der Bewegung unseres Körpers. Achtsam spüren wir anhand der verschiedenen Übungen in unseren Körper hinein, lernen körperliche Widerstände zu erkennen, an ihnen zu arbeiten oder sie zu respektieren.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
01.10.2024

Ende  
19.11.2024

Kurstage  
50

Beginnzeit  
15:30 Uhr

Endzeit  
16:30 Uhr

Dauer  
480 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierte

Referent/in  
Elke Rautscher

Gebühr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
09.09.2024

Ende  
21.10.2024

Kurstage  
7

Beginnzeit  
18:00 Uhr

Endzeit  
19:20 Uhr

Dauer  
560 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

126 €

## Anmeldeschluss

02.09.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

# BECKENBODEN die weibliche Mitte

## Themenbereich

Gymnastik

## Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

10.09.2024

## Ende

15.10.2024

## Kurstage

6

## Beginnzeit

19:00 Uhr

## Endzeit

20:30 Uhr

## Dauer

540 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37



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

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

**Zielgruppe**  
alle Interessierten

**Referent/in**  
Anita Runggaldier

**Gebühr**  
120 €

**Anmeldeschluss**  
03.09.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Feldenkrais 2

**Themenbereich**  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

**Kurssprache**  
Deutsch, Italienisch



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

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

Beginn  
12.11.2024

Ende  
17.12.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
360 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Hrasdil Margit

Gebühr  
90 €

Anmeldeschluss  
05.11.2024

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
[www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)

Ansprechperson

Tel.  
Email

## HATHA YOGA VINYASA KURS 1 Frühjahr

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.



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

**Kurssprache**  
Italienisch, Deutsch

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

**Beginn**  
01.04.2024

**Ende**  
10.06.2024

**Kurstage**  
71

**Beginnzeit**  
18:00 Uhr

**Endzeit**  
19:20 Uhr

**Dauer**  
800 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

**Zielgruppe**  
alle Interessierten gesundheitsbewussten Frauen und Männer

**Referent/in**  
Elisabeth Mair

**Gebühr**  
170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

**Anmeldeschluss**  
01.04.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Rückenfit durch Pilates

**Themenbereich**  
Gymnastik



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

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

## Kursbeschreibung

Stärken wir unseren Rücken mit Pilates. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Durch bewusste Atmung, richtige Körperhaltung und fließende Bewegungen in den Übungen können Verspannungen gelöst und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

## Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

03.10.2024

### Ende

07.11.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

17:30 Uhr

### Endzeit

18:30 Uhr

### Dauer

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Referent/in

Isabella Maier

## Gebühr

90 €

## Anmeldeschluss

31.10.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## HATHA YOGA VINYASA Kurs 2

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch

### Beginn

04.11.2024

### Ende

09.12.2024

### Kurstage

36

### Beginnzeit

19:35 Uhr

### Endzeit

20:55 Uhr

### Dauer

480 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Referent/in

Elisabeth Mair

### Gebühr

108 €

### Anmeldeschluss

28.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Vinyasa und Ashtanga Yoga

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

Entdecke die dynamische Welt von Vinyasa und Ashtanga Yoga. Perfekt für alle, die Entspannung suchen und ihre Konzentration verbessern möchten. Außerdem stärkst du deine Kondition, Kraft und Flexibilität, verbesserst deine Haltung und reduzierst Stress für ein zufriedeneres Leben.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
11.09.2024

Ende  
13.11.2024

Kurstage  
10

Beginnzeit  
19:15 Uhr

Endzeit  
20:30 Uhr

Dauer  
750 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Vanessa Plattner

Gebühr  
125 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email info@zentrum-tau.it

## "LEHRGANG PILGERBEGLEITUNG"

Pilgern - eine Weg zu uns selbst

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Pilgern gab und gibt es in jeder Kultur, es ist die älteste und natürlichste Bewegungsform. Pilgern ist aber nicht nur ein Stück des Weges gehen, Pilgern ist sehr viel mehr: es ist vor allem ein Weg zu sich selbst. Im Lehrgang Pilgerbegleiter\*In, lernst du alles was zum Pilgern dazugehört. Hinterher kannst du Einzelne oder auch Gruppen auf ihrem Weg mit einem fundierten Wissen begleiten.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
25.04.2024

Ende  
27.09.2024

Kurstage  
12

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
6000 Minuten

Beschreibung Zeit  
Neue und alte Aspekte des Pilgerns

Ort  
ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe  
alle Interessierten

Referent/in  
Maria Rummel



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Michael kaminski

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Heiner Nicolussi - Leck

Gebühr  
990 €

Anmeldeschluss  
25.04.2024

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs  
<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/pilgerbegleiter-in>

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Feldenkrais 1

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache  
Deutsch, Italienisch

Beginn  
10.09.2024

Ende  
15.10.2024

Kurstage  
36

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
360 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



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

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

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle

## Referent/in

Margit Hrasdil

## Gebühr

90 €

## Anmeldeschluss

03.09.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

# LEHRGANG "POSITIVE KONFLIKTBERATUNG"

unsere Konfliktkultur ergründen und verbessern

## Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

## Kursbeschreibung

Wir sind ständig mit Konflikten konfrontiert, mit anderen und auch mit uns selbst. Konflikte haben in unserer Kultur eine negativen Beigeschmack, im Grunde dienen sie aber der Entwicklung vom Menschen und auch von Gesellschaften. Konflikte gehören deshalb zum Leben, so wie die Luft zum Atmen gehört.

Das Problem sind also nicht die Konflikte an sich, sondern wie wir, oder wie Gesellschaften mit ihnen umgehen. Der Lehrgang der Positiven Konfliktberatung, basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben. Konflikte positiv lösen zu können, ist ein erstrebenswertes Ziel in allen privaten wie beruflichen Bereichen und öffnet neue konstruktive und innovative Wege des Zusammenlebens. Anstatt Streit wird aus einem Konflikt eine WIN-WIN Situation, und somit ein Wachsen für alle Beteiligten

## Kurssprache

Deutsch



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

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

**Beginn**  
25.01.2024

**Ende**  
07.09.2024

**Kurstage**  
13

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
9000 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
der Lehrgang besteht aus berufsbegleitenden 5 Modulen

**Ort**  
ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

**Zielgruppe**  
für jeden beruflichen wie privaten Kontext

**Referent/in**  
Birgit Werner

**Gebühr**  
2400 € berufsbegleitend, förderfähig

**Anmeldeschluss**  
25.01.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/postive-konflikteratung>

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## BECKENBODEN die weibliche Mitte

**Themenbereich**  
Gymnastik

**Kursbeschreibung**  
"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.



## Corsi & Percorsi

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

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

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

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

22.10.2024

## Ende

26.11.2024

## Kurstage

6

## Beginnzeit

00:00 Uhr

## Endzeit

10:30 Uhr

## Dauer

540 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Referent/in

Anita Runggaldier

## Gebühr

120 €

## Anmeldeschluss

15.10.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# HATHA YOGA VINYASA

## gesundheitsbewusste Bewegung

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch

### Beginn

01.04.2024

### Ende

10.06.2024

### Kurstage

10

### Beginnzeit

19:35 Uhr

### Endzeit

20:55 Uhr

### Dauer

800 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

### Zielgruppe

alle gesundheitsbewussten Frauen und Männer

### Referent/in

Elisabeth Mair

### Gebühr

170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

### Anmeldeschluss

01.04.2024





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

Kursanbieter  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Ansprechperson  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

Detailseite zum Kurs  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>



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