



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tösendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

Beginn

02.10.2024

Ende

30.10.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen

Referent/in

Braunhofer Franziska



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss

30.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-3490/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Diskriminierung am Arbeitsplatz

Themenbereich

Politik, öffentliches Leben

Kursbeschreibung

Die Tagung zielt darauf ab, Informationen zu den rechtlichen, arbeitsorganisatorischen und psychologischen Aspekten von Diskriminierung und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz zu vermitteln. Gewerkschaften und Sozialverbände sollen dadurch gestärkt werden, eine respektvolle Arbeitskultur zu fördern und Mitarbeiter:innen vor Diskriminierungen zu schützen. Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz betrifft vor allem Frauen und wird noch immer unterschätzt. Frauen sind oft in einer schwächeren hierarchischen Position und priorisieren Kooperation über Verdrängung.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch, Englisch

Beginn

05.09.2024

Ende

05.09.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Cusanus Akademie
Seminarstraße 2

Zielgruppe

alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Karin Reisinge

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Detailseite zum Kurs

https://www.afb.bz/afb_de/content/veranstaltungen/diskriminierung-am-arbeitsplatz/

Ansprechperson

Heidi Rabensteiner

Tel. 0471-254199

Email info@afb.bz

Espresso, Cappuccino e Latte Art

Themenbereich

Kochen, Essen, Trinken

Kursbeschreibung

In questo workshop imparerete tutto quello che si deve sapere sul caffè! Inoltre il pomeriggio vedrete come si fa il cappuccino perfetto e imparerete come decorarlo con la tecnica "latte art"!

Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

Beginn

12.06.2024

Ende

12.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

14:00 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Macello 59 59a



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Experti di gusto

Referent/in
Stefano Urru

Gebühr
315 € Quota di partecipazione

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
HGV - Service Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
<https://www.gustelier.it/de/events-und-workshops/espresso-cappuccino-e-latte-art-397>

Ansprechperson
Gustelier atelier del gusto
Tel. +390471317777
Email info@gustelier.it

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinzer Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschinzer Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Italienisch, Deutsch, Englisch

Beginn
05.06.2024

Ende
25.09.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
20:30 Uhr

Endzeit
23:30 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort
Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe
Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

Referent/in
Claudia Gilli

Gebühr
30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss
25.09.2024

Kursanbieter
Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-5684/>

Ansprechperson
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Online-Beratung
Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

Themenbereich
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Ob im Büro, auf Reisen oder von zu Hause aus – die TELOS Online-Beratung ist zeitsparend, flexibel und ortsunabhängig. Sie kommunizieren bequem vom Ort Ihrer Wahl aus, auch nach Feierabend oder am Samstag. Gleichzeitig erhalten Sie einen vertraulichen Rahmen für ihre beruflichen und persönlichen Anliegen. Ihr persönlicher Online-Coach begleitet Sie in Krisensituationen, in Phasen der persönlichen oder beruflichen Veränderung oder bei besonderen Herausforderungen. Die Beratung findet am Telefon oder über vertrauliche Video-Konferenz statt. Auch eine Kombination aus Face-to-Face-Beratung und Online-Beratung ist möglich.

Kurssprache

Italienisch, Englisch, Deutsch

Beginn

08.05.2024

Ende

27.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

120 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brennerstraße 43

Zielgruppe

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

Referent/in

Elmar Dr. Teutsch

Mag. Magdalena Gasser

Gebühr

Anmeldeschluss

26.12.2024

Kursanbieter

TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co KG

Detailseite zum Kurs

<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/online-beratung/>

Ansprechperson

Magdalena Gasser

Tel. 0471301577

Email info@telos-training.com



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Digital Seller ESF1_a1_0104

Themenbereich

Internet und neue Technologien

Kursbeschreibung

INTERVENTO FINANZIATO DA PARTE DELL' UNIONE EUROPEA E DEL PROGRAMMA FSE+ 2021 - 2027 DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO.

Progetto approvato e in attesa di convenzione di finanziamento.

Obiettivo del progetto è formare 12 persone disoccupate fornendo loro competenze relative ai nuovi strumenti digitali per affrontare il mercato dell'e-commerce anche attraverso l'utilizzo della lingua inglese, in modo che possano avere maggiori opportunità di lavoro in un contesto internazionale. La formazione fornita ai/alle partecipanti si concentrerà sull'uso dei nuovi strumenti digitali, come ad esempio le piattaforme di e-commerce, i social media, la pubblicità online, l'email marketing e la gestione dei pagamenti online. Il progetto darà un'attenzione particolare al mondo della Blockchain, fornendo ai/alle partecipanti nuove opportunità di lavoro e migliorando la competitività delle imprese altoatesine. Nel contesto del progetto, i/le partecipanti formati potranno godere di un'indennità di partecipazione.

Kurssprache

Italienisch, Englisch

Beginn

15.04.2024

Ende

31.07.2024

Kurstage

108

Beginnzeit

08:30 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

27480 Minuten

Beschreibung Zeit

corso dedicato a dodici partecipanti disoccupati selezionati dopo l'adesione.

Ort

Bruno Buozzi 6

Zielgruppe

persone inoccupate, disoccupate o inattive residenti o domiciliati in provincia di Bolzano

Referent/in

Massimo Cattaruzza Dorigo

Luca Triggiani



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Gebühr

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
22.03.2024

Kursanbieter
CHANGE SOCIETA' COOPERATIVA

Detailseite zum Kurs
<https://www.changecoop.it/corsi-fse-2/>

Ansprechperson

Tel.
Email

Von der Blüte bis zur Ernte - Partschiner Apfelführung Die saftigste Seite Südtirols

Themenbereich
Landwirtschaft

Kursbeschreibung

Ein Spaziergang mit der Apfelbäuerin Christine Schönweger durch die Apfelwiesen von Partschins mit anschließender Apfel-Verkostung

Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

Beginn
29.03.2024

Ende
08.11.2024

Kurstage
33

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Freitag

Ort
Partschins
Spaureggstraße

Zielgruppe
Menschen, die sich für den Obstanbau interessieren



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Christine Schönweger

Gebühr
6 €

Anmeldeschluss
08.11.2024

Kursanbieter
Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

Ansprechperson
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm

Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Das Gebiet am Partschinser Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Englisch, Deutsch, Italienisch

Beginn

25.03.2024

Ende

04.11.2024

Kurstage

33

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

60 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

Ort

Partschins Ansitz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Referent/in

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

Gebühr

20 € 1 Meditationseinheit

Anmeldeschluss

04.11.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com