



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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

-

### Anmeldeschluss

-



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)

## 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  
Deutsch, Italienisch

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

Gebühr  
126 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

02.09.2024

## Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

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

# 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

## Zielgruppe

alle Interessierten



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

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

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  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
12.11.2024

Ende  
17.12.2024

Kurstage  
6

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 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

## 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



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

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

**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

**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)

## 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.



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**  
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

**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](mailto: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.



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



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

**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

**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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

-

## 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)



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

Deutsch, Italienisch

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

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://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  
Deutsch, Italienisch

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

## 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  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
10.09.2024

Ende  
15.10.2024

Kurstage  
36

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

Zielgruppe  
alle



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## 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.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

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



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 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

## 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

Italienisch, Deutsch

## Beginn

03.10.2024

## Ende

07.11.2024

## Kurstage

6

## Beginnzeit

17:30 Uhr

## Endzeit

18:30 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 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)

# 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



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

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

**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

**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 Kurs 2

**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



## Corsi & Percorsi

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

effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

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

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch

## Beginn

12.11.2024

## Ende

17.12.2024

## Kurstage

36

## Beginnzeit

18:30 Uhr

## Endzeit

19:30 Uhr

## Dauer

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Frangart-Eppan  
Pillhofstr. 37

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Referent/in

Margit Hrasdil

## Gebühr

90 €

## 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)

# BECKENBODEN die weibliche Mitte

## Themenbereich

Gymnastik



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

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)