Wohltuendes Klangbad zum Vollmond

Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
17.10.2024

Ende
17.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:15 Uhr

Dauer
75 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
17.10.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

Wohltuendes Klangbad zum Vollmond
Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn
14.11.2024

Ende
14.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:15 Uhr

Dauer
75 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in
Anna Matteazzi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
14.11.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

Wohltuendes Klangbad
Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Wir entspannen uns tief in diesem Klangerlebnis mit archaischen Klängen von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
09.12.2024

Ende
09.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:15 Uhr

Dauer
75 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Atelier Rapunzel

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
09.12.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.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
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Vanessa Plattner

Gebühr
125 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Interesierten

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

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.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Interesierten

Referent/in
Elisabeth Mair

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

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

-

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

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 Interresierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
208 €

Anmeldeschluss
02.09.2024

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

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

Zielgruppe
alle Interresierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
208 €

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 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

Zielgruppe
alle Interessierten gesundheitsbewussten Frauen und Männer

Referent/in
Elisabeth Mair

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
Deutsch, Italienisch

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
Deutsch, Italienisch

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
alle Interesierte

Referent/in
Elke Rautscher

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email 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
-

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

Ansprechperson

Tel.
Email

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

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

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
Deutsch, Italienisch

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

Referent/in
Anita Runggaldier

Gebühr
120 €

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

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
Deutsch, Italienisch

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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