



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

Kurssprache

Deutsch

Beginn

24.06.2024

Ende

12.08.2024

Kurstage

8

Beginnzeit

19:30 Uhr

Endzeit

20:30 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brixen

Fischzuchtweg 18

Zielgruppe

Referent/in

Ulrike Pichler

Gebühr

94 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

[Detailseite zum Kurs](#)

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# WuXing Fünf-Elemente QiGong

## Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

11.01.2025

### Ende

11.01.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

### Gebühr

120 € inkl. 22% Mwst.

### Anmeldeschluss

20.12.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren

### Seminar

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

#### Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
11.10.2024

Ende  
12.10.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
17:30 Uhr

Dauer  
720 Minuten

#### Beschreibung Zeit

Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort

Zielgruppe  
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in  
Sabine Bampi

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr  
162 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss  
30.09.2024

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jiyutsu-energiestroeme-harmonisieren-1356/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Survival Camp

Themenbereich  
Outdoor

### Kursbeschreibung

Erleben Sie die wahre Kraft der Natur und tauchen Sie ein in ein unvergessliches Survival-Abenteuer!

Mit diesem Seminar bieten wir Ihnen ein besonderes Survival-Erlebnis, das Ihnen die einmalige Gelegenheit gibt, Ihre Grenzen zu überwinden und aus erster Hand zu erfahren, wie Sie Naturerfahrungen und Naturpädagogik in die Praxis umsetzen können.

Während diesem Kurs werden Sie zwei aufregende Nächte unter freiem Himmel verbringen und grundlegende Überlebensfähigkeiten erlernen und anwenden. Von Feuermachen und Orientierung bis hin zur natürlichen Nahrungsbeschaffung und dem Bau von Unterschlupfen. Sie lernen verschiedene Methoden und Techniken kennen, um Menschen aller Altersgruppen die Schönheit und Bedeutung der Natur näherzubringen.

Darüber hinaus bietet Ihnen diese Selbsterfahrung die Möglichkeit, Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken und neue Kraft aus der unmittelbaren Verbindung mit der Natur zu schöpfen. Das Survival Camp ist eine einzigartige Gelegenheit, sowohl Ihre körperliche Ausdauer als auch Ihren Geist zu stärken und ein tieferes Verständnis für die natürliche Umwelt zu entwickeln.

Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Komfortzone zu verlassen und sich auf eine transformative Reise zu begeben. Entdecken Sie die Kraft einer reinen Naturerfahrung!

Das Survival Camp findet beim Rofis Boden in Stilfes (Freienfeld) statt.

Packliste für das Survival Camp



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter:innen anerkannt.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

05.07.2024

## Ende

07.07.2024

## Kurstage

0

## Beginnzeit

14:00 Uhr

## Endzeit

12:00 Uhr

## Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Hannes Waldner

## Gebühr

270 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Rio Abierto: Lebendige Präsenz für aktive Trainer\*innen

Die Arbeit an sich selbst – „Trabajo sobre sí“ als Basis für die Arbeit mit Menschen

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Workshop mit Viviana Britos aus Buenos Aires

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

08.07.2024

## Ende

10.07.2024

## Kurstage

0

## Beginnzeit

00:00 Uhr

## Endzeit

00:00 Uhr

## Dauer

1290 Minuten

## Beschreibung Zeit

<br />MO 08.07. - MI 10.07.2024<br />MO 16 - 21 Uhr<br />DI und MI 9 - 19 Uhr

## Ort

## Zielgruppe

Personen die in pädagogischen Berufen arbeiten, Trainer/innen, Interessierte

## Referent/in

Viviana Britos

## Gebühr

220 € Mitglieder zahlen 190,00€

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Cusanus Akademie

## Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/rio-abierto-lebendige-pr%C3%A4senz/33-19160.html>

## Ansprechperson

Tel.

Email

## Freier atmen mit der Feldenkrais-Methode

### Tageskurs

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Vom ersten bis zum letzten Atemzug symbolisiert die Atmung unser Leben. Sie hat einen großen Einfluss auf unsere Haltung, die Bewegung und Gesundheit. Mit Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode bringen wir mehr Bewusstheit zur Atmung. Das Zwerchfell und die Atemmuskulatur werden einbezogen. Der Geist wird klar und die Stimme bekommt einen fundierten Resonanzboden. Verspannungen in Brustkorb und Rücken lösen sich.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

07.12.2024

### Ende

07.12.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

300 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Silke Siebert

## Gebühr

58.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

## Anmeldeschluss

25.11.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/freier-atmen-mit-der-feldenkrais-methode-1391/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Atmen: Eine Liebesbeziehung mit der Existenz

## Seminar

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Seit einigen Jahren ist die Beschäftigung mit dem eigenen Atem unter dem Namen „Breathwork“ in Mode gekommen. Die bewusste Hinwendung zum eigenen Atem ist aber so alt wie die Menschheit.

Mit jedem Atemzug strömt neue Lebensenergie in unseren Körper, und mit jedem Ausatmen darf das, was nicht mehr gebraucht wird, wieder gehen.

Die Stimm- und Sprechtrainerin Karin Steger beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den wohltuenden Wirkungen verschiedenster Atem-Übungen. Ihre Lieblings-Übungen nennt sie „Wurzeln und Flügel“ oder „Die innere Königin ins eigene Leben rufen“: Atem-Übungen für einen volleren Stimmklang. Mittlerweile sind viele Übungen dazugekommen: Atem-Übungen, die spürbar entlasten, und uns danach neue Kraft schöpfen lassen. Übungen, die uns innerlich wachsen lassen. Sanfte Übungen, die nach und nach davon erzählen, was dieses atmende Wesen, das ich bin, wirklich und eigentlich will.

Über das Spüren und manchmal auch „Führen“ des eigenen Atems können wir uns selbst regulieren und auf ganz unterschiedliche Weise wahrnehmen. Und dann kann es sein, dass mit der Aufmerksamkeit für die Bewegungen des eigenen Atems eine neue Liebesbeziehung mit der eigenen Existenz beginnt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

15.02.2025

### Ende

16.02.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

750 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 15. Februar 25, 9.00 – 12.30, 14.00 – 18.00 Uhr und 19.30 – 21.00 Uhr

Sonntag, 16. Februar 25, 9.00 – 12.30 Uhr

### Ort

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Karin Steger



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Gebühr

280 € inkl. 22% Mwst.

### Anmeldeschluss

31.01.2025

### Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

### Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/atmen-eine-liebesbeziehung-mit-der-existenz-1386/>

### Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Lehrgang: inBalance Qi Gong-Übungsleiter:in

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Qi heißt Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalkraft. Gong heißt Übung oder Arbeit. Die aus China stammenden, jahrtausendealten Bewegungsübungen sind gekennzeichnet durch:

#### Merkmale von Qi Gong:

- entspannte Körperhaltung
- bewusste Atmung
- Achtsamkeit und Langsamkeit
- bewusstes Lenken der Lebenskraft durch Gedankenkraft

Dadurch können körperliche Spannungen sanft gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Die bewusste Atmung und die Achtsamkeit lassen Gedanken zur Ruhe kommen, helfen dabei abzuschalten und somit ganz in den jeweiligen Augenblick zu kommen. Ein angenehmer Zustand kann sich einstellen, denn die Lebenskraft zu spüren bedeutet Lebendigkeit, Wärme und Wohlgefühl.

"inBalance Qi Gong" ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Im "inBalance Qi Gong" Lehrgang wird der Individualität Raum gegeben und nicht eine "starre Technik" vermittelt.

Die Ausbildung bietet den Teilnehmer:innen die Möglichkeit auf umfassende, tiefgreifende und praktische Art und Weise Qi Gong zu erleben und das Erlernete und Erfahrene an andere weiterzugeben.



## Corsi & Percorsi

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

Durch praktisches Üben der erlernten Methoden und Techniken "learning by doing" wird einerseits das Erlernte an sich selbst erfahren und andererseits wird eine Praxissicherheit erreicht und eine Verinnerlichung erleichtert.

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

Trotz seiner Sanftheit ist Qi Gong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung und kann ideal mit anderen Bewegungsprogrammen kombiniert werden z.B. als

- Aufwärm- und Dehnprogramm
- Funktionelles Ganzkörpertraining
- Koordinationstraining
- Entspannungseinheit
- Mentaltraining

Qi Gong lässt sich vielfältig mit diversen Sportarten kombinieren, kann in bestehende Bewegungs- und Entspannungsgruppen integriert werden, verhilft im pädagogischen Rahmen z.B. in Schulen und Kindergärten zu gesteigerter Konzentration und Lernfähigkeit. Weitere Anwendungsbereiche bei denen Qi Gong integriert werden kann.

Zwischen den Modulen findet jeweils ein Online-Modul à 2 Stunden zur Vertiefung und gemeinsamen Übungspraxis statt. Die Termine dafür werden beim 1. Treffen festgelegt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang ist der Abschluss der 4-tägigen Basismodule bzw. entsprechende Qi Gong-Vorkenntnisse.

Termine Basismodule:

17.11. - 18.11.2023 & 09.02. - 10.02.2024

oder

19.01. - 20.01. & 09.02. - 10.02.2024

Weitere Infos [HIER](#)

Detailprogramm zum Lehrgang

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
22.03.2024

**Ende**  
27.07.2024

**Kurstage**  
7

**Beginnzeit**  
14:00 Uhr

**Endzeit**  
18:00 Uhr

**Dauer**  
3766 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

**Ort**  
Vahrn  
Stiftstraße 1

**Zielgruppe**  
Alle Interessierte

**Referent/in**  
Monika Brandauer

**Gebühr**  
1490 € Teilnahmebeitrag für den gesamten Lehrgang inklusive der 2 Basismodule zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

**Kursanbieter**  
Bildungshaus Kloster Neustift

**Detailseite zum Kurs**

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Wir erwarten ein Baby! Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

**Kursbeschreibung**  
Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im



## Corsi & Percorsi

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

Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

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

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

22.06.2024

## Ende

22.06.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

18:00 Uhr

## Dauer

450 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Judith Falk

## Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag als Paar zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Jin Shin Jyutsu: Die 26 Energieschlösser Gesundheit und Wohlbefinden durch Strömen - Seminar

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir in diesem Selbsthilfekurs die sogenannten „Sicherheits–Energieschlösser“ kennenlernen und harmonisieren. Wir besprechen ihre Lage und spannende Bedeutung. Du erhältst im Kurs Anleitungen, wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.03.2025

### Ende

09.03.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

720 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 8. März 25, 9.00 - 12.30, 14.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 9. März 25, 9.00 – 12.30 Uhr

### Ort

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Sabine Bampi

### Gebühr

180 € inkl. 22% Mwst.

### Anmeldeschluss

24.02.2025



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-die-26-energieschloesser-1404/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Entspannungspädagogik für Kinder

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für eine positive Entwicklung im Kindesalter und von hoher gesundheitlicher Bedeutung. Sich zu entspannen ist eine natürliche Fähigkeit, die jedes Kind besitzt und die eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden darstellt. Zu viel Stress, Reizüberflutung, Druck oder Sorgen können diese natürliche Fähigkeit stören.

Entspannungspädagogik für Kinder beschäftigt sich mit der Vermittlung von Entspannung an Kinder. Das kann u.a. in der Schule geschehen, im Kindergarten, in der Kita, in Sport- oder Freizeitvereinen, in therapeutischen Einrichtungen oder in der Familie. Mit entsprechenden Entspannungsübungen können bereits bei Heranwachsenden vielfältige Ressourcen aufgebaut werden. Umfassend erlernt und richtig angewendet, können Kinder bei Bedarf ihr Leben lang auf diesen wertvollen Schatz zurückgreifen und damit eine weitreichende Unterstützung und Ausgleich für ihren Alltag erfahren. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Kinder mit verschiedenen Entspannungsweisen vertraut machen.

In der Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben der Entspannungsverfahren und auf ihre Umsetzung für Kinder.

Folgende Entspannungsweisen werden behandelt:

- Spiele und Übungen zur Einführung der Entspannung
- Stillemomente
- Fantasiereisen (Traumreisen)
- Autogenes Training (AT), mit Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung
- Entspannungsgeschichten
- Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Atembezogene Entspannung
- Meditativer Tanz
- Kinder-Massage
- (Natur-) Mandalas



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
- Entspannung und Klang

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Jede Entspannungsmethode wird praktisch vorgestellt, geübt und in der Gruppe besprochen. Außerdem wird auf Besonderheiten bei Kindern eingegangen. Es gibt auch Einheiten zum eigenen Üben der Anleitung in der Gruppe.

Weiters werden die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Entspannung für Kinder, die Arbeit in verschiedenen Institutionen, Organisatorisches wie z.B. die Ausarbeitung von Entspannungsstunden und -seminaren u.ä. besprochen.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.07.2024

### Ende

26.07.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

1019 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

## Referent/in

Volker Friebe

Sabine Friedrich

## Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag inkl. Begleitmaterial zzg. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Akupunkt Meridian Massage & Traditionelle Chinesische Medizin

## Lehrgang

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine einzigartige Kombination aus westlichen und fernöstlichen Denken. Sie vereint das rund 5.000 Jahre alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit dem der westlichen Medizin (Schulmedizin).

Schwerpunkt der Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist die Verknüpfung der Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln, energetischer Wirbelsäulentherapie, Traditioneller Chinesische Medizin (TCM), chinesischer Diagnostik und Diätetik, der Auriculotherapie (Ohr-Behandlung / Ohr-Akupunktur) und verschiedenen Formen der Fremdenergie wie z.B. Moxa, unblutigem Schröpfen und Schaben.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) unterscheidet sich von anderen energetischen Massagetherapien insofern, dass sich AMM-Therapeut:innen nicht nur mit dem Meridian- und Akupunktursystem, sondern auch mit dem Organsystem auskennen und dieses Wissen in ihrer energetischen Therapie integrieren können. Es ist das Ziel, das Qi (Energie) der Patient:innen in allen drei Systemen in Fluss zu bringen.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine sehr umfangreiche, ganzheitliche Therapieform, die voraussetzt, dass der/die Therapeut:in das Energiesystem des Körpers als das übergeordnete Regulationssystem ansieht und dieses nutzt, um den Menschen wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu bringen.

Die AMM & TCM-Fortbildungsreihe unterteilt sich in vier aufeinander aufbauende Grundkurse zur Ausbildung in Akupunkt Meridian Massage (AMM) und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Diese lassen sich durch vier fortführende Kurse erweitern. Das Erlernete ist nach jedem Kurs sofort in der Praxis einsetzbar.

### AMM & TCM Kurs 1 „Die Meridiane“

20.03. - 23.03.2024

1. Tag 9.00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Damit die Energie des Menschen ungehindert fließen kann, müssen die Kanäle, die Meridiane, frei und durchgängig sein. Die Aufgabe des/der AMM & TCM-Therapeut:in ist es, die Energie gleichmäßig zu verteilen, den Energiefluss anzuregen und in Schwung zu halten.



## Corsi & Percorsi

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

Im ersten Kurs erlernen Sie die Grundlagen der AMM & TCM sowie den Verlauf der Meridiane im Yin und im Yang. Umfangreiche praktische Übungen im Befunden und Behandeln vermitteln einen tieferen Einblick in die Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

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

### AMM & TCM Kurs 2 „Die Punkte“

10.06. - 13.06.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Im zweiten Kurs erlernen Sie die Verlagerung des Qi in den Umläufen. Hier liegt die Betonung auf dem „Fließen lassen“ des Qi. Weitere Akupunktur-Regeln und Gesetze sowie der Umgang mit Akupunkturpunkten stehen auf dem Programm.

### AMM & TCM Kurs 3 „Fünf-Elemente-Lehre - Dreifacher Erwärmer - Wirbelsäule“

11.09. - 14.09.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs ergänzt den orthopädischen Teil durch den internistischen Aspekt der Organe. Sie erlernen die energetischen Aufgaben der Organe, ihre Stärken und Schwächen sowie die direkte Beeinflussung durch die AMM und TCM.

### AMM & TCM Kurs 4 „Kombination AMM und TCM“

22.01. - 25.01.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs vertieft und ergänzt das Wissen über die Fünf-Elemente-Lehre und den Dreifachen Erwärmer durch die Sechs Schichten und die Acht Konstitutionen. Sie lernen zudem neue Behandlungskombinationen kennen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die in medizinisch-therapeutischen Berufen, in der Pflege und Geburtshilfe bzw. im Gesundheitsbereich tätig sind. Auch interessierte Laien können an den Seminaren teilnehmen (Anwendung im privaten Rahmen und im beratenden Kontext). Gesetzliche Vorgaben sind je nach Land zu berücksichtigen.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend und können nur nacheinander besucht werden.

## Kurssprache

Deutsch

Seite: 17/35

Gedruckt am: 26.05.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
20.03.2024

**Ende**  
25.01.2025

**Kurstage**  
16

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
15:00 Uhr

**Dauer**  
7558 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

**Ort**  
Vahrn  
Stiftstraße 1

**Zielgruppe**  
Alle Interessierte

**Referent/in**  
Michael Uhrhan

**Gebühr**  
690 € Teilnahmebeitrag pro Seminar bei Einzelbuchung zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

**Kursanbieter**  
Bildungshaus Kloster Neustift

**Detailseite zum Kurs**

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Wir erwarten ein Baby! Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

**Kursbeschreibung**  
Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im



## Corsi & Percorsi

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

Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

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

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

03.08.2024

## Ende

03.08.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

18:00 Uhr

## Dauer

450 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Judith Falk

## Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag als Paar zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien mit der Rolle für Fortgeschrittene

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
26.06.2024

Ende  
14.08.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
18:15 Uhr

Endzeit  
19:15 Uhr

Dauer  
480 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Brixen  
Fischzuchtweg 18

Zielgruppe

Referent/in  
Ulrike Pichler

Gebühr  
94 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

[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

# Achtsamkeitsmassage®

## Die Kunst der achtsamen Berührung

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Achtsamkeitsmassage® ist ein besonderer Weg Achtsamkeit als meditative Disziplin mit achtsamer Berührung zu verbinden. Achtsamkeitsmassage® verbindet uraltes spirituelles Wissen mit psychologischen Erkenntnissen, intuitives Erfassen mit unmittelbarem körperlichem Erleben.

Der vorwiegend praxisorientierte Ansatz des Kurzlehrgangs macht es dem/der Teilnehmer:in möglich, die Achtsamkeitsmassage® sofort umzusetzen und in sein Leben zu integrieren.

Termine: 23.05.-25.05. & 06.06-08.06.2024

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

23.05.2024

### Ende

08.06.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

2880 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

### Zielgruppe

Alle Interessierte

### Referent/in

Daniel Stötter

Andreas Stötter

### Gebühr

690 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Anmeldeschluss

-



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Stressmanagement mit Augentraining Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Jeder Mensch ist von Natur aus mit einem Potenzial ausgestattet, seelische und körperliche Krisen zu bewältigen und zu seiner Selbstheilung beizutragen. Im Seminar erlernen Sie Bewältigungsstrategien, die Ihnen helfen, Stress zu reduzieren, um damit Ihr Leben in den Griff zu bekommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Sie lernen Übungen und Methoden, die schnell und nachhaltig auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit, auf Ihre innere Zufriedenheit und auf Ihr gesamtes Wohlbefinden wirken sowie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern.

- Überrollt Sie der alltägliche Stress? Oft?
- Können Sie nachts nicht richtig durchschlafen?
- Fühlen Sie sich überfordert und hilflos?
- Müssen Sie oft Ihre Brille suchen? Ist sie verkratzt, störend?
- Schmerzt Ihr Rücken? Und die Gelenke?

Wenn Sie sogar nur eine der obigen Fragen mit "Ja" beantwortet haben, sind Sie in diesem Seminar richtig.

Gezieltes Augentraining, Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche, effektives Körpertraining, Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Anspannung und wirkungsvolle Mentalübungen führen zur Aktivierung Ihrer angeborenen Selbstheilungsmechanismen.

Ihr Nutzen:

- Ganzheitliches Augentraining, Verbesserung der Sehkraft
- Kurz- und Alterssichtigkeit verbessern
- Maßnahmen gegen Grauen und Grünen Star



## Corsi & Percorsi

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

- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus
- Immunsystem fördern und stärken
- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhen

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

Mit Unterstützung des Referierendenteams gestalten Sie außerdem Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause - für einen langfristigen Erfolg und Umsetzung im Alltag.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

18.07.2024

### Ende

20.07.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

14:15 Uhr

### Dauer

1080 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

## Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag nur für Tag 1 zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Aufbaulehrgang: Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
12.07.2024

Ende  
19.10.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
2880 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1

Zielgruppe  
Alle Interessierte

Referent/in  
Andrea Kreidl

Monika Niederstätter

Monika Brandauer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Werner Kirschner

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sieghard Gostner

## Gebühr

650 € Teilnahmebeitrag gilt nur für Teilnehmende des Basislehrgangs bei Buchung des gesamten Lehrgangs

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Jin Shin Jyutsu: Strömen

## Praxistag

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

07.12.2024

### Ende

07.12.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

### Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe  
Alle Interessierten

Referent/in  
Sabine Bampi

Gebühr  
99 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss  
25.11.2024

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email bildung@jukas.net

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**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

**Kursanbieter**  
KVV Bildung Brixen

[Detailseite zum Kurs](#)

-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Lehrgang: Südtiroler Wanderleiter:in 2024 Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

**Themenbereich**  
Körperpflege, Kosmetik

**Kursbeschreibung**  
Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Das Bildungshaus Kloster Neustift bietet zum 14. Mal den Lehrgang für Südtiroler Wanderleiter:innen an. Dieser Vorbereitungskurs umfasst 25 Unterrichtstage mit theoretischen und praktischen Modulen zu den verschiedenen Bereichen, um



## Corsi & Percorsi

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

Gäste in Südtirol professionell zu begleiten: Tourenplanung und -führung, Gesundheitslehre, Geschichte und Heimatkunde, Wetter, Erste Hilfe und Notfallmanagement, Geologie sowie Flora und Fauna Südtirols, Marketing und typische Südtiroler Produkte u.v.m.

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

Nach Abschluss des Vorbereitungskurses können die Teilnehmer:innen zur Prüfung für die Eintragung ins Sonderverzeichnis antreten. Die Termine werden vom Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer bekanntgegeben.

Außerdem können die Teilnehmer:innen nach Abschluss des Lehrganges auch Mitglied im Verein der Südtiroler Wanderleiter/Wanderführer werden.

Die Anmeldekriterien finden Sie im Detailprogramm. Anmeldeschluss ist der 06. November 2023 (24:00 Uhr).

Am Do. 5. Oktober findet ein kostenloser Infoabend statt. Dies ist die Möglichkeit sich über diese interessante Ausbildung Informationen einzuholen, etwaige Zweifel zu klären und direkt Fragen zu stellen. Hier gelangen Sie zur Anmeldung für den Infoabend.

Detailprogramm zum Lehrgang

Vorlage Motivationsschreiben

Vorlage Tourenberichte

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

21.03.2024

## Ende

19.10.2024

## Kurstage

16

## Beginnzeit

08:30 Uhr

## Endzeit

17:30 Uhr

## Dauer

9900 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
verschiedene Fachreferenten

Gebühr  
2000 € Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Rücken-fit

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Koordination, Atmung und Entspannung stehen im Vordergrund.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
01.08.2024

Ende  
29.08.2024

Kurstage  
4

Beginnzeit  
18:15 Uhr

Endzeit  
19:15 Uhr

Dauer  
240 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Brixen  
Fischzuchtweg 18



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in

Maria Angela Vogl

Gebühr

47 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Jin Shin Jyutsu: Strömen

Praxistag

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.04.2025

Ende

05.04.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.reteCivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe  
Alle Interessierten

Referent/in  
Sabine Bampi

Gebühr  
99 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss  
24.03.2025

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1399/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## 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  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.reteCivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Brixen  
Hofgasse 2

## Zielgruppe

## Referent/in

Patrizia Martin

## Gebühr

35 €

## Anmeldeschluss

16.11.2024

## Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# staunen - sein - lachen: Humor und Achtsamkeit im Alltag

## Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor und Achtsamkeit, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch das Wochenende.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

31.05.2024

### Ende

01.06.2024

### Kurstage

0

### Beginnzeit

00:00 Uhr

### Endzeit

00:00 Uhr

### Dauer

660 Minuten

### Beschreibung Zeit

<br />FR 31.05. – SA 01.06.2024<br />Kurszeiten:<br />FR 15 – 21 Uhr<br />SA 9 – 17 Uhr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Constanze Moritz

Gebühr  
125 € ohne Unterkunft und Verpflegung

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs  
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/staunen-sein-lachen-humor-und-achtsamkeit-im-alltag/30-19240.html>

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Gemmotherapie: Die Heilkraft der Pflanzenknospen Werkstatt

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Die Knospen sind das Lebendigste der Pflanzen und stecken voller Vitalität. Die Gemmotherapie nutzt diese Vitalität als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen. Ob Husten, Schnupfen oder Heiserkeit, ob schmerzende Gelenke oder Magenbeschwerden: Heilmittel aus frischen Knospen können schnell und sanft Abhilfe schaffen.

In dieser Werkstatt erhalten wir Einblick in diese sehr junge Form der Pflanzenheilkunde. Am Vormittag widmen wir uns der Knospenkunde – wie bestimmt man Knospen und wie erkennt und sammelt man sie im Winter? Nach einer kurzen Exkursion an der Eisackpromenade widmen wir uns der Gemmotherapie. Dabei stellen wir ein Urmazerat und eine D1-Verdünnung zum Mitnehmen her.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
22.03.2025

**Ende**  
22.03.2025

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:30 Uhr

**Dauer**  
420 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**

**Zielgruppe**

Eltern und alle Interessierten, sozialen und gesundheitsorientierten Berufen, Multiplikator\*innen in pädagogischen

**Referent/in**

Brigitte Curti

**Gebühr**

67.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

**Anmeldeschluss**

10.03.2025

**Kursanbieter**

Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gemmotherapie-die-heilkraft-der-pflanzenknospen-1390/>

**Ansprechperson**

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)