



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Essverhalten entwickeln

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

04.10.2023

### Ende

03.06.2024

### Kurstage

244

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

1350 Minuten

### Beschreibung Zeit

Vorgespräch erforderlich

### Ort

Bozen

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

### Zielgruppe

Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen, und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist., Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen

### Referent/in

Birgit Gegenfurtner

### Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15 )

### Anmeldeschluss

03.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
Birgit Gegenfurtner  
Tel. 329-4644013  
Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)

## 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

Referent/in  
Sabine Bampi



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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)

# Freier atmen mit der Feldenkrais-Methode Tageskurs

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## 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



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  
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)

## 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.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe  
Alle Interessierten

Referent/in  
Sabine Bampi

Gebühr  
110 € inkl. 22% Mwst.

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](mailto:bildung@jukas.net)

## 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



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

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

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

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)

## 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.



## Corsi & Percorsi

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

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 Atmens 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

## Gebühr

280 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

31.01.2025



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

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

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianum

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)

## 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



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

Referent/in

Sabine Bampi

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

Gebühr

180 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

24.02.2025

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)

## 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

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

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)

## 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.



## Corsi & Percorsi

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

Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

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

## 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

-

## Ort

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Sabine Bampi

## Gebühr

110 € inkl. 22% Mwst.

## 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)

# Survival Camp

## Themenbereich

Outdoor



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Natur- und Waldpädagogik für Wanderleiter:innen

### Gäste auf Wanderungen mit Elementen aus der Natur begeistern

Themenbereich  
Outdoor

Kursbeschreibung  
Naturpädagogisches Handwerkszeug für den Rucksack.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
07.06.2024

Ende  
07.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Nals  
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe  
Wanderführer/leiter

Referent/in  
Christina Anna Frank Christina Anna

Gebühr  
99 € Seminarbetrag



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson  
Sabine Kaufmann  
Tel. 0471057100  
Email bildungshaus@lichtenburg.it

## 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

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

Referent/in  
Viviana Britos

Gebühr  
220 € Mitglieder zahlen 190,00€



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 3)

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Der Lehrgang wird in vier Teilen in deutscher Sprache durchgeführt:

Teil 1: Grundkurs: vermittelt die Grundlagen des RZF in Theorie und Praxis: Lage der Zonen, Dosierungen, Techniken, Behandlungsaufbau, Reaktionen, Akutbehandlungen.

Teil 2: Aufbaukurs: führt in die funktionellen Zusammenhänge des Menschen ein, beschäftigt sich mit den Zusammenhängen von Gesicht mit Organen, Systemen, Beckenbändern und Narbenbehandlung.

Teil 3: Hinführung in die Behandlung des Lymphsystems mit RZF, Meridiane am Fuß und an den Zähnen.

Teil 4: Prüfungsvorbereitungskurs mit Prüfung

Information und Anmeldung: Maria Kaserer,  
Tel. +39 339 1375242, [info@kaserermaria.com](mailto:info@kaserermaria.com)

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
16.09.2024

Ende  
19.09.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
0 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

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Naturheiler:innen, Entbindungshelfer/Heb

## Referent/in

Maria Kaserer

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

## Kurssprache

Deutsch



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

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

**Beginn**  
01.06.2024

**Ende**  
02.06.2024

**Kurstage**  
2

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
885 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr  
Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr  
(Die Zeiten können variieren.)

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Mario Knappe

Ingrid Mair

**Gebühr**  
95 € Kursbeitrag pro Person

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Grundlagenseminar Stillen

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

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

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

## Kursbeschreibung

In diesem Seminar kann das Wissen rund um Stillen und Laktation erweitert und vertieft werden. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedenste Stillprobleme vermittelt, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Es geht darum, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF-Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Teil 1: Di. 19.09.23, 09:00 Uhr – Mi. 20.09.23, 17:00 Uhr

Teil 2: Di. 24.10.23, 09:00 Uhr – Mi. 25.10.23, 17:00 Uhr

Kooperation mit: VSLs und EISL

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.09.2024

### Ende

26.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

837 Minuten

## Beschreibung Zeit

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

## Referent/in

Evelyn Mayr

Sabine Brunner

## Gebühr

420 € auf Kosten des Betriebs

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Tanz- und Wandertage im Haus der Familie

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Tanzen stellt eine Kombination zwischen Bewegungstraining, Gedächtnistraining und Geselligkeit dar. Dabei werden sowohl Herz als auch Kreislauf trainiert und die Konzentration, Reaktion und Koordination positiv beeinflusst. In diesen Tagen erwarten Sie verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der frühlingshaften Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

06.06.2024

### Ende

09.06.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

1530 Minuten

## Beschreibung Zeit

Donnerstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Freitag, 09:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte



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  
Erika Morandell

Gebühr  
125 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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
- Stille Momente
- Fantasiereisen (Traumreisen)
- Autogenes Training (AT), mit Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung
- Entspannungsgeschichten



## Corsi & Percorsi

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

- Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Atembezogene Entspannung
- Meditativer Tanz
- Kinder-Massage
- (Natur-) Mandalas
- Entspannung und Klang

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 zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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 Erlernte 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



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

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

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.

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).

#### 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:



## Corsi & Percorsi

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

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

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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Referent/in

Judith Falk

## Gebühr

50 € Teilnahmebeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# 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

### Kurssprache

Deutsch



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

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

Beginn  
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  
Andreas Stötter

Daniel Stötter

Gebühr  
690 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Stressmanagement mit Augentraining Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

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

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

## 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
- 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

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

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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  
395.1 € Teilnahmebeitrag 10% Ermäßigung für Partner:innen, Student:innen und Rentner:innen zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Die Fünf Tibeter® Power für die Lebensdauer

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil



## Corsi & Percorsi

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

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

### Kursbeschreibung

Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

### Kurssprache

Deutsch

#### Beginn

06.09.2024

#### Ende

07.09.2024

#### Kurstage

2

#### Beginnzeit

15:00 Uhr

#### Endzeit

15:00 Uhr

#### Dauer

600 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

### Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

14.09.2024

### Ende

15.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

885 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Ingrid Mair

Mario Knappe

### Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person



—

Tel.  
Email

## Gesundheit und gesunder Lebensstil

Einführung in die Werkzeuge der Geomantie und deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

## Deutsch

Dauer  
1020 Minuten

1

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

Susanne Schury



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

195 € Kursgebühr (inkl. V-Rute)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

# Sommer-Heilfasten nach Buchinger

## Die Leichtigkeit des Seins genießen, Wandern und Qi Gong

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Fasten im Sommer bedeutet, bewusst aus der täglichen Routine aussteigen, Zeit für sich selbst nehmen, den Körper entschlacken und reinigen, den Geist zur Ruhe kommen lassen und in dem Wenigen aber Wesentlichen Seelennahrung tanken.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

03.08.2024

### Ende

10.08.2024

### Kurstage

8

### Beginnzeit

15:30 Uhr

### Endzeit

14:30 Uhr

### Dauer

2880 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlossstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Monika Engl

## Gebühr

860 € Kursgebühr (inkl. Unterkunft im Einzelzimmer, Bio-Fastenverpflegung, zzgl. Ortstaxe)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

# 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.

## Kurssprache

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

## Ort



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

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



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