



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Mutter sein, Geliebte bleiben – geht das?

Praxisseminar

Themenbereich
Partnerschaft

Kursbeschreibung

Wie wir unsere weibliche Sexualität neu kennenlernen können, was sich durch eine Geburt verändert und wo vielleicht Stolpersteine liegen: Das und noch mehr erfährst du in diesem Seminar.

Es gibt Informationen zur weiblichen Lust - warum wir fühlen, wie wir fühlen - zur weiblichen Anatomie, zu möglichen Blockaden unseres Lustempfindens, sowie jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
30.11.2024

Ende
30.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
12:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Mütter und alle Interessierten

Referent/in
Renate Höllmüller

Gebühr
45 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
18.11.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/mutter-sein-geliebte-bleiben-geht-das-1362/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Schreiben... Drucken... Binden

Buchwerkstatt für Familien

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Gemeinsam gestalten wir nach Wahl ein Foto- oder Kochbuch und erfinden dazu lustige Geschichten. Dabei lassen wir Fantasietiere tanzen, wirbeln Buchstaben durcheinander und erlernen die Technik des Linoldrucks. Am Ende des Kurses binden wir die kreativen Ergebnisse zu kleinen Büchern, die die Kinder und Erwachsenen mit nach Hause nehmen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
19.10.2024

Ende
19.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Brunogasse 2

Zielgruppe

Tanten, Paten, Patinnen... , gerne mit Freund*in und Geschwistern, Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln, Kinder ab 8 Jahren dürfen auch ohne Begleitung kommen

Referent/in
Astrid Meckl

Helene Rungger



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person, inkl. Material

Anmeldeschluss

07.10.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/schreiben-drucken-binden-1383/>

Ansprechperson

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

Das Herz für den Tod öffnen

Kofferpacken für die große Reise - Grundlagenseminar

Themenbereich

Religion, Glaube, Spirituelles

Kursbeschreibung

Wenn wir dem Tod begegnen, dann sind wir meist nicht vorbereitet, wir erschrecken oder erstarren und können so diese Zeit, die zum Leben dazugehört, gar nicht gestalten.

Würden wir denn eine andere große Reise antreten, ohne einen Koffer vorher zu packen?

Das Seminar soll den Raum geben, sich den Ängsten vor Abschied, Tod und Sterben zu stellen und die Liebe und die Seelenebene dazu zu nehmen, damit sich das Herz für den Tod öffnen kann.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

13.06.2024

Ende

16.06.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

1320 Minuten

Beschreibung Zeit

Zeit: Donnerstag, 13. Juni 24, 16.00 – 18.30 und 19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 14. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Samstag, 15. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 16. Juni 24, 9.30 – 13.00 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zeitänderungen je nach Gruppenprozess möglich!

Ort

Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle am Thema Interessierten

Referent/in

Basilissa Jessberger

Gebühr

350 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

30.05.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-herz-fuer-den-tod-oeffnen-kofferpacken-fuer-die-grosse-reise-1294/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Mein schöpferisches Potential finden & entwickeln Seminar

Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Frei nach Arno Stern bieten wir ein eintägiges Seminar, in dem du auf ungewöhnliche Weise lernst, dein eigenes schöpferisches Potential zu finden und zu entwickeln.

Du wirst mit einfachen malerischen und zeichnerischen Übungen mögliche Blockaden lösen, Gedankenspiralen aufbrechen und neue Ideen aufspüren. Auch professionelle Künstler aller Richtungen machen sich diese Malübungen zu Nutze, um wieder in den kreativen Prozess zu gelangen.

Wichtig dabei ist: Die Kursleiterin greift nicht in den schöpferischen Prozess ein. Das bedeutet:

- wir schaffen einen Raum, der frei von Druck und Beeinflussung sein wird;



Corsi & Percorsi

corsierpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- der Schwerpunkt beim Arbeiten liegt nicht auf dem Endprodukt, sondern dem Prozess;
- über die Arbeiten wird erst am Ende gesprochen und nur, um den Prozess zu beschreiben;
- die anderen Teilnehmer sind nicht Zuschauer, sondern Mitspieler;
- die Kursleiterin vermittelt keine Techniken.

Lass dich darauf ein!

Kurssprache

Deutsch

Beginn

12.04.2025

Ende

12.04.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Minu Ghedina

Gebühr

72 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss

31.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/mein-schoepferisches-potential-finden-entwickeln-1398/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sitzungen effizient vorbereiten und leiten

Seminar

Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

Alles rund um das Thema Sitzungen: wie man sie gut vorbereitet, effizient gestaltet und ziel- und teilnehmerorientiert führt.

Inhalte:

- Wann sind Sitzungen notwendig und sinnvoll?
- Sitzungen als Zeitdiebe
- Was gehört zu einer Top-Sitzung?
- Gute Vorbereitung ist das Um und Auf (Technik & Co.)
- Teilnehmer*innen und Nutzen im Fokus
- Sitzungsregeln als Rahmen
- Sinnvolle, stilvolle Einladungen
- Die Tagesordnung als Leitfaden
- Moderation und Gesprächsleitung - Wie führt man professionell durch die Sitzung?
- Moderations- bzw. Präsentationstechniken
- Kreativitätstechniken für lebendige, abwechslungsreiche Besprechungen
- Das Protokoll
- Der Umgang mit besonderen Situationen (Unpünktlichkeit, Konzentrationskiller, hitzige Diskussionen, Nebengespräche, Handynutzung, Vielredner...)
- Nachbereitung

Die theoretischen Beiträge werden durch Fallbeispiele, Übungsbeispiele und durch Diskussionen vertieft.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.02.2025

Ende

11.02.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ort

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Silvia Schroffenegger

Gebühr
162 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss
28.01.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzungen-effizient-vorbereiten-und-leiten-1403/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

In der Weihnachtsbäckerei... Familienwerkstatt

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Das gemeinsame Backen in der Vorweihnachtszeit ist etwas Besonders und erfreut Groß und Klein. An diesem Nachmittag zaubern wir aus erprobten Rezepturen leckere Weihnachtskekse. Selbstgemacht schmecken sie am besten!

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.12.2024

Ende
07.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
13:30 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
270 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten, Paten, Patinnen... (jeweils 1 Erwachsener + 1-2 Kinder)

Referent/in

Doris Wieland

Gebühr

25 € inkl. 22% Mwst. für Werkstatt und Zutaten pro Person

Anmeldeschluss

27.11.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/in-der-weihnachtsbaeckerei-1408/>

Ansprechperson

Angelika Mahknecht

Tel. +39 0472 279923

Email

Märchenhafte Christbaumkugeln

Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

14.12.2024

Ende

14.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

18:30 Uhr

Dauer

150 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Jugendhaus Kassianeum

Brunogasse 2

Zielgruppe

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Referent/in

Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

Gebühr

23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

Anmeldeschluss

02.12.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Engel, Märchenfiguren und Fabelwesen Mal-Werkstatt für Familien

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung

In dieser Werkstatt lassen kleine und große Künstler wahre Kunstwerke entstehen. Wir tragen Fantasiewesen (Engel, Feen, Meerjungfrauen, Märchenfiguren, Fabelwesen wie z.B. Einhörner) auf Holzplatten auf, malen sie aus und dekorieren sie mit Stoffen, Federn, Muscheln, Knöpfen, Glitter, Steinchen, Tapetenresten und anderen Schätzen. Es werden vorbereitete Zeichenvorlagen bereitgestellt (Gesichter, Körper, Flügel, Häuser, Schlösser, Bäume, Blumen...), um abgepaust oder aufgeklebt zu werden. So entstehen tolle Bilder als Geschenksideen oder für zu Hause.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
07.12.2024

Ende
07.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
14:30 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Tanten, Paten, Patinnen..., Kinder ab 7 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln

Referent/in
Alexia Gietl

Gebühr
15 € ab 3 Personen pro Person

Anmeldeschluss
25.11.2024



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/engel-maerchenfiguren-und-fabelwesen-1418/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Systemisches Coaching - Aufbaukurs

Lehrgang für Führungskräfte in der Jugend-, Sozial- und Kulturarbeit

Themenbereich
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

Personal- und Organisationsmanagement stellen immer höhere Anforderungen an Führungskräfte in der Jugend-, Sozial- und Kulturarbeit. Stetiger Wandel erfordert eine hohe professionelle Kompetenz und Flexibilität im Führungshandeln, in der Kommunikation, im strategischen Vorgehen, vor allem aber in der Haltung und im Umgang mit Menschen. Führungskräfte sind daher gefordert, ihre Rolle fortlaufend zu reflektieren, aktuelle Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und gemeinsam mit Mitarbeiter*innen neue Lösungen zu finden.

Systemisches Coaching bietet einen praktischen Ansatz, nicht nur auf Einzelne zu schauen, sondern den Blick auf das ganze soziale System zu richten.

Der Lehrgang bietet in modularen Einheiten Grundlagen der Theorie und vor allem Praxis eines kultursensiblen Führungsverständnisses. Die Teilnehmenden lernen, lösungsfokussierte Gespräche zu führen, komplexe Teamsituationen zu moderieren, Konflikte und Beschwerden professionell zu managen und Veränderungsprozesse zu gestalten.

Die wesentlichen Fäden der Weiterbildung sind:

- Systemisches Verständnis von Coaching;
- Lösungs- und kompetenzfokussierende Haltungen;
- Systemische Tools zur wirksamen Kommunikationsgestaltung und Moderation in unterschiedlichen Aufgabenfeldern;
- Reflexion der relevanten Kontexte;
- Interkulturelle Perspektiven;
- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und Rollenflexibilität für Führung und Coaching.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
14.10.2024

Ende
18.06.2025

Kurstage
18

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
9480 Minuten

Beschreibung Zeit

1. Modul: 14.10.24 - 16.10.24 / Gruppencoaching 1: 06.11.24 / 2. Modul: 02.12.24 - 04.12.24 / Gruppencoaching 2: 08.01.25 / 3. Modul: 17.02.25 - 19.02.25 / Gruppencoaching 3: 12.03.25 / 4. Modul: 07.04.25 - 09.04.25 / 5. Modul: 16.06.25 - 18.06.25

Ort

Bildungshaus Jukas & andere Kursorte
Brunogasse

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Reinhold Bartl

Alexa Filippi

Birgit Dissertori

Thomas Hegemann

Gebühr

3200 € zahlbar in 3 Raten: 1. Rate € 1.200,00 innerhalb 10.09.24, 2. Rate € 1.000,00 innerhalb 15.01.25, 3. Rate € 1.000,00 innerhalb 15.05.25

Anmeldeschluss

30.09.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/systemisches-coaching-aufbau-1178/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Reden ohne Worte

Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.04.2025

Ende
11.04.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Minu Ghedina

Gebühr
81 € Frühbuche Preis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

31.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-woorte-1376/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Naturkosmetik selbst gemacht

Familienwerkstatt

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

An diesem Nachmittag stellen wir Schritt für Schritt verschiedene Kosmetikprodukte her, und zwar gemeinsam mit den Kindern, die genauso wie die Erwachsenen große Freude am Mischen und Rühren haben und die wohltuenden Ergebnisse genießen. Auf der Liste stehen ein Badesalz, ein Deo und ein Lippenbalsam aus natürlichen Produkten.

Anschließend verpacken wir diese als nette Mitbringsel für uns persönlich oder als Geschenk für einen lieben Menschen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

29.03.2025

Ende

29.03.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

180 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Jugendhaus Kassianeum

Brunogasse 2

Zielgruppe

Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen, Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Julia Röggla

Gebühr

30 € inkl. 22% Mwst. pro Person inkl. Material

Anmeldeschluss

17.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/naturkosmetik-selbst-gemacht-1387/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Eine Insel für 2

Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

12.10.2024

Ende

12.10.2024

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

Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe

Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen

Referent/in

Sylvia Weger

Gebühr

25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss

02.10.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/eine-insel-fuer-2-1366/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussten Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.12.2024

Ende
13.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Minu Ghedina

Gebühr
81 € Frühbuche Preis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss
02.12.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Hochbeet für den Balkon
Familienwerkstatt

Themenbereich
Familie und Kinder



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Das Arbeiten mit Holz bietet eine wunderbare Möglichkeit, etwas Besonderes zu schaffen und zu gestalten. Jedes Erwachsenen-Kind-Paar stellt ein Hochbeet auf Rollen aus Lärche oder Fichte her. Wer möchte, kann dieses auch gleich bepflanzen. Die Maße des Hochbeetes sind 1200 x 800 x 400 mm (die Höhe kann je nach Körpergröße angepasst werden).

Am Ende fahren wir mit Freude und unserem handgebauten Hochbeet im Kofferraum nach Hause.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

17.05.2025

Ende

17.05.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern
Salernstrasse 26

Zielgruppe

Kinder ab 7 gemeinsam mit einem Erwachsenen

Referent/in

Max Daniel

Gebühr

70 € für die Werkstatt pro Erwachsenen-Kind-Paar

Anmeldeschluss

07.05.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/hochbeet-fuer-den-balkon-1407/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Stimme. Sprache. Präsenz.

Die klangvolle Vortragsstimme. Seminar

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Unsere Sprechstimme kann einmal hoch klingen, dann wieder tiefer. Sie kann leise sein, manchmal heiser oder belegt und ein anderes mal auch richtig laut. Von samtig über vielleicht manchmal allzu gefällig bis klar und deutlich und mitunter bis hin zu weithin klingend spannt sich der Bogen des Möglichen. Die Stimme ist jedenfalls immer das, was man gerade daraus macht.

Im Alltag erlebt man manchmal diesen Frust: „Warum hört mich keiner?“ Vielleicht bekommen wir von anderen zu hören, dass unser Sprechen angeblich undeutlich war. Und haben uns dann auch schon mal die Frage gestellt: „Wie verschaffe ich mir auch vor Publikum auf souveräne Weise Gehör?“

In diesem Seminar werden wir viele Übungen, Ideen und echte Anhaltspunkte dazu kennenlernen, damit die Teilnehmer*innen am Ende mehr Freude und Sicherheit beim Sprechen mitnehmen, und dazu noch eine gestiegene Deutlichkeit und eine lebendige, klangvolle Vortragsstimme.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.02.2025

Ende
14.02.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit

Donnerstag, 13. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 14. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten, die in ihrem Berufs- oder Privatleben viel reden und präsentieren

Referent/in
Karin Steger

Gebühr
280 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
31.01.2025



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/stimme-sprache-praesenz-1385/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Wohlfühlzeit für die ganze Familie

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
01.02.2025

Ende
01.02.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
12:00 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Referent/in
Sylvia Weger



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss

22.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Zirkuserlebnis für Klein und Groß Familienwerkstatt

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.04.2025

Ende

05.04.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Referent/in

Hannah Grüner

Gebühr

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss

24.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Gesunde Snacks für zwischendurch Familienwerkstatt

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Gemeinsam zaubern wir leckere Jausen aus frischen und natürlichen Zutaten, die nicht nur den Gaumen, sondern auch den Körper erfreuen: Ob Häppchen, Energiekugeln, Aufstriche... Wir haben für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders wichtig ist uns das Thema "Wohlfühlkörper". Wir erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit positiv beeinflusst.

Die Rezepte sind vielseitig einsetzbar und eignen sich perfekt für kleine Snacks für zwischendurch.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
12.04.2025

Ende
12.04.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen, Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen

Referent/in
Birgit Prast

Gebühr
45 € pro Person inkl. 22% Mwst. und Lebensmittelpesen

Anmeldeschluss
31.03.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gesunde-snacks-fuer-zwischendurch-1388/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Sitzkissen-Filzen mit Märchen Werkstatt für Familien

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!



Corsi & Percorsi

corsi.percorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

01.02.2025

Ende

01.02.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

18:30 Uhr

Dauer

150 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Referent/in

Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

Gebühr

23 € pro Person inkl. Material

Anmeldeschluss

20.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Meine eigene Comic-Geschichte

Familienwerkstatt

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

Kurssprache
Deutsch

Beginn
15.02.2025

Ende
15.02.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

Referent/in
Simon Mayr

Gebühr
30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss
05.02.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Sexualität im Alter

Themenbereich
Partnerschaft

Kursbeschreibung

Gesundheitliche Probleme und andere altersbedingte Einschränkungen können Partnerschaft und Sexualität beeinflussen. Mit einem Blick auf die weibliche und männliche Anatomie stellen wir uns folgende Fragen: Wie verändert sich das Sexualverhalten und -empfinden mit zunehmendem Alter? Welche Möglichkeiten bieten sich, um ein würdevolles Lustempfinden zu erhalten oder eventuell neu zu entdecken? Welche Tabus und Heimlichkeiten können wir brechen und richtigstellen?

Das Seminar richtet sich an all jene, die beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, aber auch an alle, die gute Aufklärung wünschen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
14.03.2025

Ende
14.03.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
12:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Renate Höllmüller

Gebühr

60 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

28.02.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sexualitaet-im-alter-1374/>



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it