



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## ONLINE Seminar Tod und Trauer Sprachlosigkeit überwinden und Begegnungen schaffen

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Uns fällt es nicht leicht, andere in ihrer Trauer zu begleiten, hilfreich zur Seite zu stehen und passende Worte und Taten zu finden. Wieso ist das eigentlich so schwierig? Wovor haben wir Angst? Woher kommt diese Unsicherheit? Wo doch der Tod zum Leben gehört wie die Geburt – es sollte doch ganz normal sein.

Im Seminar stellen wir uns diesen Fragen und erhalten einen Überblick über verschiedene Trauerphasen. Wir beschäftigen uns mit möglichen Beratungsansätzen für den Umgang mit Menschen in Trauer, wobei die Referentin auf die Besonderheiten bei der Begleitung von Kindern und Jugendlichen eingeht.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
08.04.2025

Ende  
08.04.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
19:00 Uhr

Dauer  
300 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»

Zielgruppe  
Alle Interessierten

Referent/in  
Aglaiä Hörning

Gebühr  
85 € Kursbeitrag

Anmeldeschluss  
01.04.2025



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 Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/tod-und-trauer-1396/>

Ansprechperson  
Ingrid Fischnaller  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Vom halbherzigen Ja zum positiven Nein Grenzen setzen - Handlungsspielraum schaffen - ONLINE Seminar

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

„Ja sagen“ macht beliebt! Ein „Nein“ hingegen wirkt oft sperrig und unkooperativ. Doch wer zu allem Ja sagt und keine Grenzen setzt, läuft Gefahr, seine Energie zu verlieren, nicht mehr leistungsfähig zu sein, krank zu werden.

Tagtäglich sind wir mit der Herausforderung konfrontiert, viele große und kleine Entscheidungen zu treffen. Doch wie kann ich meine eigenen Standpunkte erspüren und vertreten? Was hilft mir, gute Entscheidungen zu treffen und mich klar und fair zu positionieren? Wie zeige ich mich als gute\*r Partner\*in in Absprachen und Verhandlungen? Wie gelingt es mir, nicht nur ein „Ja“ sondern auch ein „Nein“ zu vertreten, ohne Arbeits- und private Beziehungen zu gefährden?

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
18.02.2025

Ende  
20.02.2025

Kurstage  
3

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
540 Minuten

### Beschreibung Zeit

Dienstag, 18. Februar 25, 9.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch, 19. Februar 25, 9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag, 20. Februar 25, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort  
«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»

Zielgruppe  
Alle Interessierten



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

Referent/in  
Barbara Hülmeier

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

Gebühr  
190 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss  
11.02.2025

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/vom-halbherzigen-ja-zum-positiven-nein-1413/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Konflikte verstehen und moderieren Online Seminar

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Konflikte sind für viele Menschen mit Stress und negativen Gefühlen behaftet. Wir beschäftigen uns damit, was mit uns und dem Gegenüber in Konfliktsituationen geschieht und erhalten Einblick in Konflikttheorie und -diagnose. So gelingt es, handlungsfähig zu bleiben und dabei mit hoch emotionalisierten Menschen umzugehen.

Darüber hinaus ist es in Beratung und Therapie, bei der Begleitung von (jungen) Menschen, aber auch in Leitungspositionen oft erforderlich, Konflikte zu moderieren. Es liegt dann an uns, professionell zu reagieren, die Situation zu halten, evtl. einzelne Beteiligte „zu schützen“ und dennoch mit größtmöglicher Neutralität zu handeln. Die spezifischen Anforderungen an uns und auch eine Auswahl von Methoden in der Gesprächsführung stehen hier im Mittelpunkt.

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

|            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| Beginn     | Ende       | Kurstage    |
| 28.01.2025 | 18.03.2025 | 50          |
| Beginnzeit | Endzeit    | Dauer       |
| 14:00 Uhr  | 16:00 Uhr  | 480 Minuten |

### Beschreibung Zeit

Dienstag, 28. Januar 25, 14.00 – 16.00 Uhr

Dienstag, 4. Februar 25, 14.00 – 16.00 Uhr

Dienstag, 25. Februar 25, 14.00 – 16.00 Uhr

Dienstag, 18. März 25, 14.00 – 16.00 Uhr

### Ort

«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Aglaia Hörning

### Gebühr

160 € inkl. 22% Mwst.

### Anmeldeschluss

21.01.2025

### Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

### Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/konflikte-verstehen-und-moderieren-1400/>

### Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## ONLINE INFOABEND Zertifikatslehrgang Biografiearbeit

### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Am 2. April 25 startet der Zertifikatslehrgang Biografiearbeit. Beim Infoabend wird der Lehrgang näher vorgestellt und die Interessierten erhalten Antworten auf ihre Fragen.

Biografiearbeit stellt den Menschen und sein Leben in den Mittelpunkt und schöpft aus einer Fülle kreativer Methoden. Sie wendet sich an Menschen in jedem Lebensalter (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior\*innen) und ist in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern einsetzbar (Sozialarbeit, Erwachsenenbildung, Kinder- und Jugendarbeit, Seniorenarbeit, Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrung, inklusive Arbeit...). Ziel der Biografiearbeit ist es, Kraftquellen zu erschließen und Identität zu stärken. Sie hilft, das gegenwärtige Leben zu reflektieren, Chancen zu erkennen und Schritte für die Zukunft zu planen.

Im Lehrgang lernst du Biografiearbeit kennen. Du befasst dich mit deiner eigenen Lebensgeschichte und lässt dich von den Lebensgeschichten anderer beschenken. Du erlebst, wie Biografiearbeit wirkt und erfährst, wie du biografische Angebote für unterschiedliche Zielgruppen planst und anleitest.

Alle Detailinfos zum Zertifikatslehrgang findest du unter [www.jukas.net](http://www.jukas.net).

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

27.01.2025

### Ende

27.01.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

19:00 Uhr

### Endzeit

20:00 Uhr

### Dauer

60 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Sabine Sautter

Susanne Hölzl

## Gebühr

0 €

## Anmeldeschluss

22.01.2025



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/zertifikatslehrgang-biografiearbeit-1434/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## ONLINEWERKSTATT Hörbar kreativ: Von der Idee zum eigenen Podcast

Themenbereich  
Film, Fotografie, Video

### Kursbeschreibung

Eine Werkstatt, die die Brücke zwischen digitaler Technologie und kreativer Jugendarbeit schlägt. Podcasts haben sich zu einem zentralen Medium für junge Menschen entwickelt. Sie bieten Unterhaltung, Bildung und Inspiration. Fast jeder Zweite unter 30 Jahren hört regelmäßig Podcasts, oft sogar mehrmals pro Woche.

Wir wollen diesen Trend nutzen und nicht nur Dir, sondern auch den Menschen, mit denen Du arbeitest, eine neue, kreative Ausdrucksform eröffnen. Verwebe Worte und Töne auf spannende Weise und kreiere mit einfachen - meist kostenlosen - Werkzeugen mitreißende Hörstücke. Dafür muss man längst kein Audioexperte mehr sein. Sogar mit einem Smartphone lassen sich professionelle Aufnahmen machen, wenn Du weißt, wie.

Unsere Referentin führt Dich durch die Grundlagen der Audioproduktion, von der Ideenfindung bis zur Veröffentlichung, und vermittelt Dir das nötige Know-how, um selbst eigene Podcast-Werkstätten zu leiten.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
24.01.2025

Ende  
24.01.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:30 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»



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

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

**Zielgruppe**  
Alle Interessierten

**Referent/in**  
Barbara Weidmann-Lainer

**Gebühr**  
135 € inkl. 22% Mwst.

**Anmeldeschluss**  
17.01.2025

**Kursanbieter**  
Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/hoerbar-kreativ-von-der-idee-zum-eigenen-podcast-1365/>

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

## Canva: Videos einfach und gratis produzieren ONLINE Seminar

**Themenbereich**  
Film, Fotografie, Video

### Kursbeschreibung

Videoproduktion muss nicht kompliziert und teuer sein! Canva ist ein überaus beliebtes Online-Werkzeug für Grafikdesign aller Art. Seine abertausend Vorlagen lassen sich auch ganz hervorragend zum Gestalten toller Videos nutzen: Storys und Reels, Kurzfilme, Musik-Clips, Erklärvideos und Tutorials, Trickvideos oder Stop-Motion-Animationen - die Möglichkeiten sind vielfältig.

Filmchen aus selbst gedrehtem Material oder mit Videos aus der Canva-Datenbank. Mit gezielten Texteinblendungen, Grafiken und Animationen. Mit und ohne Musik oder Sprachaufnahmen. Alleine oder im Team. Aber immer kinderleicht und hochprofessionell.

Alle im Kurs gezeigten Tipps und Tricks sind mit der Gratisversion von Canva möglich.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

**Kurssprache**  
Deutsch





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn  
17.01.2025

Ende  
17.01.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
390 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»

Zielgruppe  
Alle Interessierten

Referent/in  
Barbara Weidmann-Lainer

Gebühr  
135 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss  
10.01.2025

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/canva-videos-einfach-und-gratis-produzieren-1364/>

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

## Grafikdesign mit Canva: Ansprechend, einfach und kostenlos ONLINE Seminar

Themenbereich  
Zeichnen, Grafik, Schreiben

### Kursbeschreibung

Bilder und grafische Darstellungen prägen unsere Welt. Ansprechend gestaltete Beiträge finden überall mehr Beachtung, aber gutes Grafikdesign ist eine wahre Kunst. Mit dem richtigen Werkzeug lassen sich heute einfach und intuitiv visuelle Elemente aller Art für soziale Medien und Websites erstellen. Durch unterschiedlichste anpassbare Vorlagen kommen auch Nicht-Grafiker ohne jedes Vorwissen schnell zu hochwertigen Ergebnissen.





## Corsi & Percorsi

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

Erstelle in Windeseile Header, Cover und Posts, aber auch Illustrationen, Infografiken, Präsentationen, Sticker, Broschüren oder Flyer.

In diesem Kurs lernst du die Basisfunktionen, Werkzeuge und Layouts des kostenlosen Browsertools „Canva“ kennen. Du übst einfache Bildbearbeitung mit Canva, das Arbeiten mit Stock-Fotos, Grafik-Elementen, eigenem und fremdem Material und entdeckst versteckte Features. Es gibt Tipps und Tricks für schnelleres Arbeiten. Auch hast du Gelegenheit für die Erprobung verschiedener Designs an eigenen kleinen Projekten.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.11.2024

### Ende

08.11.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

420 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Barbara Weidmann-Lainer

## Gebühr

135 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

30.10.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/grafikdesign-mit-canva-ansprechend-einfach-und-kostenlos-1363/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. 0039 0472 279923

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Das Fundbuch: Intensiv-er-leben

## Einführung in die kreative Biografiearbeit - ONLINE KURS

### Themenbereich

Zeichnen, Grafik, Schreiben

### Kursbeschreibung

„Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,“ dichtete einst Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht über die Stufen des Lebens. In diesem Online Kurs wollen wir uns an zwei Wochenenden mit unserem Fundbuch dem Zauber der Anfänge widmen. Das Konzept wird vorgestellt und ermöglicht Dir einen neuen Blick auf Biografisches. Was hat Dich begleitet und geprägt? Wo komme ich her? Wo stehe ich heute? Und wo will ich eigentlich hin?

Unter Anleitung erstellen wir gemeinsam farbenprächtige Seiten, die spielerisch Vergangenes mit Deinen Zukunftsvisionen verweben. Wir verarbeiten Fundstücke aller Art, wie Fotos, Postkarten, Zeitungsausschnitte, Briefe und Notizen und erweitern dabei unseren Spielraum, mit Erlebtem umzugehen. Du wirst collagieren, malen, schreiben, falten und schließlich mit einem reichen Schatz an Gestaltungsideen ausgestattet sein.

Dein persönliches Fundbuch wird damit mehr sein als ein reines Text-Tagebuch. Hier reflektierst du mit Hirn und Hand und intensivierst Deine Wahrnehmung im Alltag. Du entdeckst die Freude am kleinen Feinen.

Die Kursleiterin schickt Dir vorab eine Materialliste, an der Du Dich orientieren kannst, mit Vorschlägen für Farben, Klebstoff und dem spiralgebundenen Skizzen-Fundbuch.

Links zu Fundbuch-Filmen:

[https://youtu.be/A3QjSSRCJNg?si=SZOwcYo\\_2\\_8EOx\\_7](https://youtu.be/A3QjSSRCJNg?si=SZOwcYo_2_8EOx_7)

<https://youtu.be/fN4xtSgkZ38?si=iS7XUUu3aC3K2wGy>

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

26.10.2024

### Ende

10.11.2024

### Kurstage

16

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

14:00 Uhr

### Dauer

960 Minuten

### Beschreibung Zeit

Modul 1:

Samstag, 26. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr



## Corsi & Percorsi

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

Sonntag, 27. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

### Modul 2:

Samstag, 9. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 10. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

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

## Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

## Zielgruppe

Alle an Biografiearbeit Interessierten

## Referent/in

Anke Mühlig

## Gebühr

250 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

11.10.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-fundbuch-intensiv-er-leben-1360/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

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

## Bereit für die Schule?

### ONLINE Infoabend für Eltern von Kindern bis 5 Jahren

#### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

#### Kursbeschreibung

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben.

Eltern machen sich vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes häufig diese Gedanken:

- Ist es besser noch ein Jahr zu warten?
- Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit?



## Corsi & Percorsi

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

- Ist mein Kind mit den Inhalten überfordert?
- Wie sieht es emotional aus?

Bei diesem Infoabend sprechen wir über die Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

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

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

18.10.2024

### Ende

18.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

18:00 Uhr

### Endzeit

19:30 Uhr

### Dauer

90 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

## Zielgruppe

Eltern von Kindern bis 5 Jahren und Interessierte

## Referent/in

Carla Maria Felderer

## Gebühr

12 € inkl. 22% MwSt.

## Anmeldeschluss

14.10.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianäum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/bereit-fuer-die-schule-1359/>

## 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

# GlücksMomente | LebensFreude | KraftQuellen

## Biografiearbeit für Achtsamkeit und Wertschätzung. Online Seminar

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

"Ein erfülltes Leben ist wie eine Schatzsuche, wobei man hin und wieder auf kleine Kostbarkeiten und große Juwelen stößt."  
Unbekannt

Durch Erinnerungsarbeit bilden wir ein Fundament der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Im HiER und jETZT nehmen wir uns ganz bewusst Zeit für uns selbst und entdecken in kreativen (Schreib-)Impulsen unsere eigenen, inneren KraftQuellen. Wir erleben durch das Anwenden achtsamer Methoden, wie Biografiearbeit wirken kann und wie wichtig es ist, der eigenen LebensGeschichte und den eigenen Erfahrungen eine Wertschätzung zu geben.

In Einzelarbeitsphasen und im Austausch mit der Gruppe begeben wir uns auf die Suche und das (Wieder-)Entdecken unserer individuellen LebensJuwelen.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

14.10.2024

### Ende

14.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

21:00 Uhr

### Dauer

270 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Sylvie Dellemann



## Corsi & Percorsi

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

## Gebühr

90 € Beitrag inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

07.10.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

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



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

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gluecksmomente-i-lebensfreude-i-kraftquellen-1319/>