



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.04.2024

Ende

03.06.2024

Kurstage

9

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

20:00 Uhr

Dauer

1650 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brixen
Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in

Michèle Honeck

Gebühr

390 €

Anmeldeschluss

08.04.2024

Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Teekräuter

Themenbereich

Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Sie lernen Wildkräuter und deren Inhaltsstoffe und die richtige Zubereitung von Genuss- und Heiltees kennen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

10.07.2024

Ende

10.07.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

21:00 Uhr

Dauer

180 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brixen
Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in

Patrizia Martin

Gebühr

35 €

Anmeldeschluss

10.07.2024

Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Entspannungsabende mit Jin Shin Jyutsu (Strömen)

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches sanftes Berühren bestimmter Körperstellen (Sicherheitsenergieschlösser) mit den Händen, werden wir an diesen Abenden die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

07.05.2024

Ende

04.06.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

21:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brixen
Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in

Sabine Bampi

Gebühr

95 €

Anmeldeschluss

07.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Kräuterwanderung

Themenbereich
Garten, Kräuter, Blumen

Kursbeschreibung

Bei dieser Wanderung lernen Sie die wichtigsten Kräuter und Unkräuter am Wegesrand kennen. Die Referentin gibt Tipps zur Ernte und Verarbeitung, auch erfahren Sie mehr über die Anwendung der Pflanzen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.05.2024

Ende
25.05.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
14:30 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn

Zielgruppe

Referent/in
Patrizia Martin

Gebühr
40 €

Anmeldeschluss
25.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Räuchern, eine vergessene Tradition

Themenbereich
Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Der Einsatz von heimischen Pflanzen und deren Bedeutung beim Räuchern wird erläutert, verschiedene Möglichkeiten zum Räuchern werden gezeigt und erklärt.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
16.11.2024

Ende
16.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Brixen
Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in
Patrizia Martin

Gebühr
35 €

Anmeldeschluss
16.11.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Qigong - Bewegungen, die Körper und Geist harmonisieren

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Das aktive Beobachten und achtsame Geschehen lassen, aktiviert die Energieströme und fördert innere Ruhe. Qigong schafft körperliche und geistige Entspannung, verbessert Achtsamkeit und Konzentration, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
19.04.2024

Ende
24.05.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
18:15 Uhr

Dauer
375 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Brixen
Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in
Manuela Gottardo

Gebühr
97 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Anmeldeschluss

19.04.2024

Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

Ansprechperson

Tel.

Email

Detailseite zum Kurs

-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it