



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Die Via Claudia Augusta und ihre Zeitzeugen

## Die außergewöhnliche Geschichte von Rabland und Töll

Themenbereich  
Geschichte, Archäologie

### Kursbeschreibung

Die Zeitzeugen der Via Claudia Augusta, die Bedeutung der beiden Partschinser Ortsteile Töll und Rabland zur Römerzeit und noch viel mehr Wissenswertes aus Geschichte, Kunst und Kultur wird bei diesem Rundgang anschaulich vermittelt.

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch

Beginn  
27.03.2024

Ende  
06.11.2024

Kurstage  
33

Beginnzeit  
14:30 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
150 Minuten

Beschreibung Zeit  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort  
Töll  
Schleuse 10

Zielgruppe  
Kunst- und Kulturinteressierte

Referent/in  
Claudia Gilli

Gebühr  
0 € Findet wöchentlich statt. Kostenlose Teilnahme.

Anmeldeschluss  
06.11.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

### Kurssprache

Englisch, Deutsch, Italienisch

### Beginn

02.10.2024

### Ende

30.10.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Einheimische und Gäste

## Referent/in

Braunhofer Franziska

## Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

## Anmeldeschluss

30.10.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

## Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-3490/>

## Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

# BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

## Themenbereich

Meditation, Entspannung

## Kursbeschreibung

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.



## Corsi & Percorsi

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

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

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschinzer Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

## Kurssprache

Italienisch, Deutsch, Englisch

### Beginn

25.03.2024

### Ende

04.11.2024

### Kurstage

33

### Beginnzeit

17:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

60 Minuten

## Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

## Ort

Partschins Ansitz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

## Referent/in

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

## Gebühr

20 € 1 Meditationseinheit

## Anmeldeschluss

04.11.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## Kräuter-Workshop

### Herstellung von Kräuter-Balsam, -Salben, -Likör und -Salz

#### Themenbereich

Garten, Kräuter, Blumen

#### Kursbeschreibung

Wirkungsvolle Wild- und Heilkräuter in Kombination mit gesundem Genuss: Wissensvermittlung, Herstellung von Kräuterprodukten und anschließendem Geschmacks-Erlebnis.

Kräuterpädagogin Anita Waldner vermittelt Nützliches wie Kurioses rund um die Anwendung und Nutzung der verschiedenen Wildkräuter. Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen wurde bereits von unseren Vorfahren zum Zwecke der Vorbeugung und Genesung angewandt. Hier dürfen wir nun selbst Hand anlegen und aus Pflanzen, Blüten oder Wurzeln einen wohltuenden Balsam herstellen, feines Kräuter- oder Blütensalz mischen und nach eigenen Vorlieben einen geistreichen Kräuterlikör oder einen Magenbitter ansetzen. Den genussvollen Abschluss bildet ein schmackhaftes Kräutergericht, das nach den lehrreichen Stunden serviert wird. Die perfekte Balance von Wissen und Genuss!

#### Kurssprache

Deutsch, Italienisch

#### Beginn

16.04.2024

#### Ende

29.10.2024

#### Kurstage

29

#### Beginnzeit

10:00 Uhr

#### Endzeit

12:30 Uhr

#### Dauer

150 Minuten

#### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Dienstag

#### Ort

Imkerstand Rabland  
Imkerstand Rabland Geroldstraße

#### Zielgruppe

Menschen, die sich für Kräuter und Kulinarik interessieren



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Referent/in

Kräuterpädagogin Kräuterpädagogin

## Gebühr

30 € findet wöchentlich statt, Preis für 1 Teilnahme

## Anmeldeschluss

29.10.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

## Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

## Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

# BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.



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

## Kurssprache

Italienisch, Englisch, Deutsch

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

## Beginn

05.06.2024

## Ende

25.09.2024

## Kurstage

17

## Beginnzeit

20:30 Uhr

## Endzeit

23:30 Uhr

## Dauer

180 Minuten

## Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

## Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

## Referent/in

Claudia Gilli

## Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

## Anmeldeschluss

25.09.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

## Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-5684/>

## Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

# Personal Coaching

## Die innere Ruhe finden

## 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 unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

## Kurssprache

Englisch, Deutsch

### Beginn

02.05.2024

### Ende

24.10.2024

### Kurstage

26

### Beginnzeit

00:00 Uhr

### Endzeit

00:00 Uhr

### Dauer

90 Minuten

## Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

## Ort

Partschins

Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gestresse Menschen , Gesundheitsbewusste Menschen

## Referent/in

Martin Kiem

## Gebühr

120 € Coaching 90 Minuten

## Anmeldeschluss

24.10.2024



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

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

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gsand-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## Von den Römern bis zur Erfindung der Schreibmaschine Die Kunst- und Kulturgeschichte von Partschins

### Themenbereich

Geschichte, Archäologie

### Kursbeschreibung

Edle Ansitze, malerische Gassen und historische Denkmäler prägen das Partschinser Dorfbild. Die Zeitzeugen der Via Claudia Augusta, die Lebensgeschichte von Peter Mitterhofer, dem Erfinder der Schreibmaschine, und noch viel mehr Wissenswertes wird bei diesem Rundgang anschaulich erklärt.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch

### Beginn

27.03.2024

### Ende

06.11.2024

### Kurstage

33

### Beginnzeit

09:30 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

180 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

### Ort

Tourismusbüro Partschins  
Spaureggstraße 10

### Zielgruppe

Kunst- und Kulturinteressierte

### Referent/in

Claudia Gilli



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Gebühr

0 € Findet wöchentlich statt. Kostenlose Teilnahme.

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## Von der Blüte bis zur Ernte - Partschinser Apfelführung Die saftigste Seite Südtirols

### Themenbereich

Landwirtschaft

### Kursbeschreibung

Ein Spaziergang mit der Apfelbäuerin Christine Schönweger durch die Apfelwiesen von Partschins mit anschließender Apfel-Verkostung

### Kurssprache

Englisch, Italienisch, Deutsch

### Beginn

29.03.2024

### Ende

08.11.2024

### Kurstage

33

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

120 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Freitag

### Ort

Partschins  
Spaureggstraße

### Zielgruppe

Menschen, die sich für den Obstanbau interessieren



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Christine Schönweger

Gebühr  
6 €

Anmeldeschluss  
08.11.2024

Kursanbieter  
Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

Detailseite zum Kurs  
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

Ansprechperson  
Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinser Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.



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

**Kurssprache**  
Englisch, Deutsch

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

**Beginn**  
02.05.2024

**Ende**  
24.10.2024

**Kurstage**  
26

**Beginnzeit**  
08:45 Uhr

**Endzeit**  
13:00 Uhr

**Dauer**  
180 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

**Ort**  
Partschins  
Spaureggstraße 10

**Zielgruppe**  
Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen

**Referent/in**  
Martin Kiem

Claudia Gilli

**Gebühr**  
40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

**Anmeldeschluss**  
24.10.2024

**Kursanbieter**  
Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

**Ansprechperson**  
Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)