



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Online-Beratung

Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Ob im Büro, auf Reisen oder von zu Hause aus – die TELOS Online-Beratung ist zeitsparend, flexibel und ortsunabhängig. Sie kommunizieren bequem vom Ort Ihrer Wahl aus, auch nach Feierabend oder am Samstag. Gleichzeitig erhalten Sie einen vertraulichen Rahmen für ihre beruflichen und persönlichen Anliegen. Ihr persönlicher Online-Coach begleitet Sie in Krisensituationen, in Phasen der persönlichen oder beruflichen Veränderung oder bei besonderen Herausforderungen. Die Beratung findet am Telefon oder über vertrauliche Video-Konferenz statt. Auch eine Kombination aus Face-to-Face-Beratung und Online-Beratung ist möglich.

Kurssprache

Italienisch, Englisch, Deutsch

Beginn

08.05.2024

Ende

27.12.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

120 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brennerstraße 43

Zielgruppe

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

Referent/in

Elmar Dr. Teutsch

Mag. Magdalena Gasser

Gebühr

Anmeldeschluss

26.12.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co KG

Detailseite zum Kurs
<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/online-beratung/>

Ansprechperson
Magdalena Gasser
Tel. 0471301577
Email info@telos-training.com

Diskriminierung am Arbeitsplatz

Themenbereich
Politik, öffentliches Leben

Kursbeschreibung

Die Tagung zielt darauf ab, Informationen zu den rechtlichen, arbeitsorganisatorischen und psychologischen Aspekten von Diskriminierung und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz zu vermitteln. Gewerkschaften und Sozialverbände sollen dadurch gestärkt werden, eine respektvolle Arbeitskultur zu fördern und Mitarbeiter:innen vor Diskriminierungen zu schützen. Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz betrifft vor allem Frauen und wird noch immer unterschätzt. Frauen sind oft in einer schwächeren hierarchischen Position und priorisieren Kooperation über Verdrängung.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch, Englisch

Beginn
05.09.2024

Ende
05.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Cusanus Akademie
Seminarstraße 2

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Karin Reisige

Gebühr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Detailseite zum Kurs

https://www.afb.bz/afb_de/content/veranstaltungen/diskriminierung-am-arbeitsplatz/

Ansprechperson

Heidi Rabensteiner

Tel. 0471-254199

Email info@afb.bz

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

Deutsch, Italienisch

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

0 € Findet wöchentlich statt. Kostenlose Teilnahme.

Anmeldeschluss

06.11.2024

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

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

Deutsch, Englisch, Italienisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen, 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

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

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

Englisch, Deutsch, Italienisch

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 Anstz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen, 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

PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Fortbildung "Erste Hilfe für die Seele"

Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

Was tun, wenn Sie merken, dass es Ihrer Mitarbeiterin, Ihrem Mitarbeiter nicht gut geht, er/sie belastet ist, unter Stress und Druck steht, aus beruflichen oder auch privaten Gründen. Hinschauen ist wichtig, ansprechen ist wichtig, oft wird es aber aus Unsicherheit nicht gemacht. Dabei kann ein offenes Ohr, das Hinzuziehen von professioneller Hilfe aus seelischer Not helfen, letztlich sogar Leben retten. Wie können sie mit solchen Situationen umgehen, wie können Sie diese Gespräche offen, klar, wertschätzend und achtsam führen und was können Sie ganz allgemein für ein gutes, gesundheitsförderndes Arbeitsklima tun. Mit diesen Fragen und Ihren Themen und Anliegen beschäftigen wir uns in diesem Einführungskurs.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

22.05.2024

Ende

22.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

Mittagspause von 12:30 - 14:00 Uhr

Ort

ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe

Unternehmer*Innen, Führungskräfte, Mitarbeiter*Innen, Freiberufler*Innen und Interessierte

Referent/in

Renate Sr. Ausserbrunner



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
175 €

Anmeldeschluss
21.05.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Klangbad zum Vollmond Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Instrumente...
tibetische Klangschalen, Gong und Kristallklangschalen..

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werden...

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
23.04.2024

Ende
23.05.2024

Kurstage
31

Beginnzeit
19:30 Uhr

Endzeit
20:45 Uhr

Dauer
75 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Zentrum Tau

Zielgruppe



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr
20 €

Anmeldeschluss
23.05.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
www.anklang.it

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

EINFÜHRUNGSKURS FÜR MENTOREN

menschliche Unterstützung für Mitmenschen

Themenbereich
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

unabhängig vom Ausgang einer Krise, wissen krisenerfahrene Unternehmer*innen/Führungskräfte/Freiberufler*innen am besten, wie es sich anfühlt, wenn man nicht mehr ein noch aus weiß. Ihre Erfahrung kann für andere Unternehmer*innen/Führungskräfte/Freiberufler*innen der erste Schritt aus der Ohnmacht sein. In einer zweitägigen Weiterbildung lernen Sie anhand von Theorieinputs, Beispielen, Übungen und Rollenspielen die Grundlagen von Kommunikation und Gesprächsführung sowie personenzentrierter Beratung kennen, können diese erfahren und sich darin „üben“. Ziel der Ausbildung ist es, morgen anderen Unternehmer*innen/ Führungskräfte/ Freiberufler*innen und Menschen über eine schwierige Situation hinweg helfen zu können.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
04.05.2024

Ende
14.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
780 Minuten

Beschreibung Zeit
Mittagspause von 12:30 - 14:00



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe
Unternehmer*Innen, Führungskräfte, Mitarbeiter, Freiberufler und Interessierte

Referent/in
Renate Dr. Ausserbrunner

Gebühr
0 €

Anmeldeschluss
12.06.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Berge verbinden: Vahrner See – Neustift - Törggelen Wanderung von Vahrn zum Vahrner See und nach Neustift

Themenbereich
Mittwelt, Frieden, Eine Welt

Kursbeschreibung

Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.

Treffpunkt: Zugbahnhof Bozen um 9:15 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Brixen um 9:32 Uhr), Bahnhof Brixen um 10:00 Uhr (Abfahrt mit dem Bus 310 nach Vahrn um 10:10 Uhr)

Mitbringen: Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket

Infos: Der Wanderweg ist auch für Kinder geeignet, aber nicht für Kinderwagen.

Wegbeschreibung: Wir spazieren von Vahrn über den Kastanienweg (Keschnweg) zum Vahrner See. Dort machen wir einen kleinen Aufenthalt und essen unsere Mittagsjause. Der Rückweg verläuft durch das Riggertal nach Neustift und dann nach Brixen. Auf dem Weg werden wir einkehren und Kastanien essen.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 13.10.2024	Ende 13.10.2024	Kurstage 1
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:00 Uhr	Dauer 480 Minuten

Beschreibung Zeit

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Neustift“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)

Ort

Zielgruppe

Referent/in

Referenten verschiedene

Gebühr

Anmeldeschluss

13.10.2024

Kursanbieter

14.3. Amt für Weiterbildung

Detailseite zum Kurs

https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-deutschsprachige-weiterbildung.asp?evts_action=4&evts_article_id=172777

Ansprechperson

Tel.

Email

Espresso, Cappuccino e Latte Art

Themenbereich

Kochen, Essen, Trinken



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

In questo workshop imparerete tutto quello che si deve sapere sul caffè! Inoltre il pomeriggio vedrete come si fa il cappuccino perfetto e imparerete come decorarlo con la tecnica "latte art"!

Kurssprache

Englisch, Deutsch, Italienisch

Beginn

12.06.2024

Ende

12.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

14:00 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Macello 59 59a

Zielgruppe

Esperti di gusto

Referent/in

Stefano Urru

Gebühr

315 € Quota di partecipazione

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

HGV - Service Genossenschaft

Detailseite zum Kurs

<https://www.gustelier.it/de/events-und-workshops/espresso-cappuccino-e-latte-art-397>

Ansprechperson

Gustelier atelier del gusto

Tel. +390471317777

Email info@gustelier.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Gebühr

0 € Findet wöchentlich statt. Kostenlose Teilnahme.

Anmeldeschluss

-



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

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

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

Kurssprache

Englisch, Italienisch, Deutsch

Zeit für Weiterbildung
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

Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

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-partschins-wasserfall-5684/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

HATHA YOGA VINYASA

KURS 1 Frühjahr

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

01.04.2024

Ende

10.06.2024

Kurstage

71

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:20 Uhr

Dauer

800 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe

alle Interessierten gesundheitsbewussten Frauen und Männer

Referent/in

Elisabeth Mair

Gebühr

170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

Anmeldeschluss

01.04.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

35. WohnbauMesse

Themenbereich

Bauen

Kursbeschreibung

Bei freiem Eintritt erhalten die Besucher eine umfassende Beratung, von der Wohnbauförderung und anderen Finanzierungsmöglichkeiten, bis hin zur Erstellung eines persönlichen Finanzierungsplanes. Auskunft gibt's aber auch über Steuerabzüge (50% - 60% - 65% - 75%) Bausparen, das energiesparende Bauen und Sanieren und die verschiedensten Heizsysteme.

Die WohnbauMesse bietet einen spannenden Mix aus Vorträgen, Beratungsangeboten und der Ausstellung von Fachprodukten. Experten aus den verschiedenen Bereichen stehen den Besucherinnen und Besuchern zwei Tage lang Rede und Antwort zu allen offenen Fragen.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

19.10.2024

Ende

20.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Walterhaus
Schlernstraße 1

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Christine Roman

Gebühr

-

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Detailseite zum Kurs
https://www.afb.bz/afb_de/content/wohnbaumesse/

Ansprechperson
Heidi Rabensteiner
Tel. 0471-254199
Email info@afb.bz

Kostenlose ONLINE Infotreffen zu Klangschalen und Kurse

Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Sie fühlen sich nachher leichter, zentriert und klar.

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Die Klänge der Klangschalen erlauben wunderbar zu entspannen und Blockaden zu lösen.

An diesen Info-Treffen erhältst du Einzelheiten über die Klangschalen und die Kurse und Klangschalen-Ausbildung, die auch für alle geeignet ist, die neben- oder hauptberuflich Klangschalen professionell einsetzen wollen.

Du kannst die Ausbildung mit dem Grundkurs beginnen und dann schauen ob du weitermachen willst...

Zertifikat: Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird ein Zertifikat verliehen.

Die Ausbildung ist in 4 Wochenenden aufgebaut oder auch in Abendkursen.

Online Termine am

- 7. und 15. Februar und 4. und 14. März, 9. und 22. April, 27. Mai, 11. Juni um 20:00 Uhr in deutscher Sprache und um 21:00 in italienischer Sprache.

BEI DER ANMELDUNG BEKOMMST DU DEN ZUGANGS-LINK.

Persönliche bzw. online Termine gerne auf Anfrage!

Infos zur Ausbildung hier <https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

Kurssprache
Italienisch, Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.02.2024

Ende
11.06.2024

Kurstage
8

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Duca d'Aosta

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr

Anmeldeschluss
11.06.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it

Berge verbinden - Auf dem Milchsteig zur Fane Alm

Wanderung mit Infos zur Südtiroler Milchwirtschaft führt zur Fane Alm, dem schönsten Almdorf Südtirols.

Themenbereich
Mitwelt, Frieden, Eine Welt

Kursbeschreibung

Eine gemeinsame Wanderung, ein Austausch zwischen „einheimischen“ und „neuen“ Südtiroler:innen über unsere Erfahrungen in den Bergen, in der Natur, im Bereich der Kultur.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Treffpunkt: Zugbahnhof Bozen um 8:45 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Franzensfeste um 9:02 Uhr), Bahnhof Franzensfeste um 9:45 Uhr (Abfahrt mit dem Zug nach Mühlbach um 9:51 Uhr, Zugbahnhof Mühlbach um 10:00 Uhr)

Mitbringen: Eine Jause, Wasser, Sitzunterlage, gute Schuhe, Regenschutz, Südtirol Pass / Abo+ bzw. Ticket

Infos: Der Wanderweg ist auch für Kinder geeignet, aber nicht für Kinderwagen

Wegbeschreibung: Wir fahren mit dem Zug und Bus bis nach Vals. Von dort wandern wir dann auf dem „Milchsteig“ zum Almendorf Fane. An diesem schönen Ort essen wir unsere Mittagsjause.

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Fane Alm“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

09.06.2024

Ende

09.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

Anmeldung: erforderlich! Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung über E-Mail (Betreff: „Fane Alm“. Bitte auch Name und Telefonnummer angeben)

Ort

Zielgruppe

Referent/in

Referenten verschiedene

Gebühr

Anmeldeschluss

09.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
14.3. Amt für Weiterbildung

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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

Italienisch, Deutsch, Englisch

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

Referent/in

Christine Schönweger

Gebühr

6 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

HATHA YOGA VINYASA

gesundheitsbewusste Bewegung

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

01.04.2024

Ende

10.06.2024

Kurstage

10

Beginnzeit

19:35 Uhr

Endzeit

20:55 Uhr

Dauer

800 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe

alle gesundheitsbewussten Frauen und Männer

Referent/in

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

Anmeldeschluss

01.04.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

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. Tösendes Rauschen und feinstes 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

Deutsch, Italienisch, Englisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 27.03.2024	Ende 29.05.2024	Kurstage 10
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 13:00 Uhr	Dauer 240 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

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

Referent/in

Braunhofer Franziska

Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss

29.05.2024

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

Heutzutage. Zwölf Geschichten - Filmabend mit Diskussion
Neue Minderheiten erweitern in Südtirol die Grenzen eines historisch dreisprachigen Landes.

Themenbereich

Politik, öffentliches Leben



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Südtirol ist seit langer Zeit von der Anwesenheit verschiedener sprachlicher und kultureller Minderheiten gekennzeichnet; manchmal treffen sie sich, manchmal leben sie allerdings nebeneinander ohne sich wirklich zu begegnen. Südtirol ist aber auch seit jeher ein Durchzugsland und damit durch die Anwesenheit Fremder geprägt.

Heute ist dieses Land, wie übrigens ein Gutteil Europas, aber auch Schauplatz unaufhaltsamer sozialer und demografischer Veränderungen und einer neuen multiethnischen Vielfalt, die sich mit der starren Aufteilung Deutsche/Italiener auseinandersetzen muss. Diese neue Präsenz prägt immer mehr das Erscheinungsbild der Städte und zumindest teilweise auch der Dörfer.

Wie leben die 'einheimischen' Südtiroler*innen diese neue Realität, was denken die 'neuen'? Die Veränderung passiert vor unseren Augen, ist eigentlich schon geschehen: Werden wir von diesem unaufhaltbaren Prozess überrollt oder können und wollen wir ihn gemeinsam gestalten?

In dieser Reihe von Veranstaltungen schauen wir uns den Film „Heutzutage. Zwölf Geschichten“ an und suchen dann ausgehend von Fragen nach möglichen Antworten. Wir gehen dabei von der Annahme aus, dass niemand die Antworten auf die vielen Fragen hat, die diese neue Realität aufwirft. Deshalb wollen wir vor allem zuhören und verstehen, was der jeweils 'Fremde' und der 'Andersdenkende' im offenen Austausch sagt und denkt.

Der Film 'Heutzutage. Zwölf Geschichten' ist eine Reise von Brenner nach Rovereto, in dem anhand persönlicher Geschichten Beispiele des Zusammenlebens und der Integration sowie verschiedene Sichtweisen auf die Realität aufgezeigt werden. 12 Protagonisten unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Bildung, Nationalität und Kultur erzählen von sich, ihrem Identitätsgefühl und ihrer Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Unter ihnen zwei Jugendliche nordafrikanischer Herkunft aus Rovereto, eine pakistanische Mutter, die als Freiwillige gegen die Einsamkeit und die Ausgrenzung der anderen Frauen kämpft. Der Bürgermeister von Franzensfeste, 30 % Ausländer, 27 unterschiedliche Nationalitäten, der die Gemeinschaft zusammenzuhalten versucht. Zwei ältere Südtiroler Künstler, Zeugen der Jahre des ethnischen Konflikts.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

30.05.2024

Ende

30.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

20:45 Uhr

Endzeit

22:45 Uhr

Dauer

120 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Kortscherstr. 97

Zielgruppe



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Referenten verschiedene

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
14.3. Amt für Weiterbildung

Detailseite zum Kurs
<https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-projekte.asp>

Ansprechperson

Tel.

Email

Heutzutage. Zwölf Geschichten - Filmabend mit Diskussion

Neue Minderheiten erweitern in Südtirol die Grenzen eines historisch dreisprachigen Landes.

Themenbereich
Politik, öffentliches Leben

Kursbeschreibung

Südtirol ist seit langer Zeit von der Anwesenheit verschiedener sprachlicher und kultureller Minderheiten gekennzeichnet; manchmal treffen sie sich, manchmal leben sie allerdings nebeneinander ohne sich wirklich zu begegnen. Südtirol ist aber auch seit jeher ein Durchzugsland und damit durch die Anwesenheit Fremder geprägt.

Heute ist dieses Land, wie übrigens ein Gutteil Europas, aber auch Schauplatz unaufhaltsamer sozialer und demografischer Veränderungen und einer neuen multiethnischen Vielfalt, die sich mit der starren Aufteilung Deutsche/Italiener auseinandersetzen muss. Diese neue Präsenz prägt immer mehr das Erscheinungsbild der Städte und zumindest teilweise auch der Dörfer.

Wie leben die 'einheimischen' Südtiroler*innen diese neue Realität, was denken die 'neuen'? Die Veränderung passiert vor unseren Augen, ist eigentlich schon geschehen: Werden wir von diesem unaufhaltbaren Prozess überrollt oder können und wollen wir ihn gemeinsam gestalten?

In dieser Reihe von Veranstaltungen schauen wir uns den Film „Heutzutage. Zwölf Geschichten“ an und suchen dann ausgehend von Fragen nach möglichen Antworten. Wir gehen dabei von der Annahme aus, dass niemand die Antworten auf die vielen Fragen hat, die diese neue Realität aufwirft. Deshalb wollen wir vor allem zuhören und verstehen, was der jeweils 'Fremde' und der 'Andersdenkende' im offenen Austausch sagt und denkt.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Der Film 'Heutzutage. Zwölf Geschichten' ist eine Reise von Brenner nach Rovereto, in dem anhand persönlicher Geschichten Beispiele des Zusammenlebens und der Integration sowie verschiedene Sichtweisen auf die Realität aufgezeigt werden. 12 Protagonisten unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Bildung, Nationalität und Kultur erzählen von sich, ihrem Identitätsgefühl und ihrer Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Unter ihnen zwei Jugendliche nordafrikanischer Herkunft aus Rovereto, eine pakistanische Mutter, die als Freiwillige gegen die Einsamkeit und die Ausgrenzung der anderen Frauen kämpft. Der Bürgermeister von Franzensfeste, 30 % Ausländer, 27 unterschiedliche Nationalitäten, der die Gemeinschaft zusammenzuhalten versucht. Zwei ältere Südtiroler Künstler, Zeugen der Jahre des ethnischen Konflikts.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn
05.06.2024

Ende
05.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
20:45 Uhr

Endzeit
22:45 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brennerstr.

Zielgruppe

Referent/in

Referenten verschiedene

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

14.3. Amt für Weiterbildung

Detailseite zum Kurs

<https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/weiterbildung/initiativen-projekte.asp>

Ansprechperson

Tel.

Email