



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Survival Camp

Themenbereich  
Outdoor

### Kursbeschreibung

Erleben Sie die wahre Kraft der Natur und tauchen Sie ein in ein unvergessliches Survival-Abenteuer!

Mit diesem Seminar bieten wir Ihnen ein besonderes Survival-Erlebnis, das Ihnen die einmalige Gelegenheit gibt, Ihre Grenzen zu überwinden und aus erster Hand zu erfahren, wie Sie Naturerfahrungen und Naturpädagogik in die Praxis umsetzen können.

Während diesem Kurs werden Sie zwei aufregende Nächte unter freiem Himmel verbringen und grundlegende Überlebensfähigkeiten erlernen und anwenden. Von Feuermachen und Orientierung bis hin zur natürlichen Nahrungsbeschaffung und dem Bau von Unterschlupfen. Sie lernen verschiedene Methoden und Techniken kennen, um Menschen aller Altersgruppen die Schönheit und Bedeutung der Natur näherzubringen.

Darüber hinaus bietet Ihnen diese Selbsterfahrung die Möglichkeit, Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken und neue Kraft aus der unmittelbaren Verbindung mit der Natur zu schöpfen. Das Survival Camp ist eine einzigartige Gelegenheit, sowohl Ihre körperliche Ausdauer als auch Ihren Geist zu stärken und ein tieferes Verständnis für die natürliche Umwelt zu entwickeln.

Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Komfortzone zu verlassen und sich auf eine transformative Reise zu begeben. Entdecken Sie die Kraft einer reinen Naturerfahrung!

Das Survival Camp findet beim Rofis Boden in Stilfes (Freienfeld) statt.

### Packliste für das Survival Camp

Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter:innen anerkannt.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
05.07.2024

Ende  
07.07.2024

Kurstage  
0

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1



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

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

**Zielgruppe**  
Alle Interessierte

**Referent/in**  
Hannes Waldner

**Gebühr**  
270 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
Bildungshaus Kloster Neustift

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Entspannungspädagogik für Kinder

**Themenbereich**  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für eine positive Entwicklung im Kindesalter und von hoher gesundheitlicher Bedeutung. Sich zu entspannen ist eine natürliche Fähigkeit, die jedes Kind besitzt und die eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden darstellt. Zu viel Stress, Reizüberflutung, Druck oder Sorgen können diese natürliche Fähigkeit stören.

Entspannungspädagogik für Kinder beschäftigt sich mit der Vermittlung von Entspannung an Kinder. Das kann u.a. in der Schule geschehen, im Kindergarten, in der Kita, in Sport- oder Freizeitvereinen, in therapeutischen Einrichtungen oder in der Familie. Mit entsprechenden Entspannungsübungen können bereits bei Heranwachsenden vielfältige Ressourcen aufgebaut werden. Umfassend erlernt und richtig angewendet, können Kinder bei Bedarf ihr Leben lang auf diesen wertvollen Schatz zurückgreifen und damit eine weitreichende Unterstützung und Ausgleich für ihren Alltag erfahren. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Kinder mit verschiedenen Entspannungsweisen vertraut machen.

In der Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben der Entspannungsverfahren und auf ihre Umsetzung für Kinder.

Folgende Entspannungsweisen werden behandelt:

- Spiele und Übungen zur Einführung der Entspannung
- Stille Momente
- Fantasiereisen (Traumreisen)



## Corsi & Percorsi

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

- Autogenes Training (AT), mit Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung
- Entspannungsgeschichten
- Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Atembezogene Entspannung
- Meditativer Tanz
- Kinder-Massage
- (Natur-) Mandalas
- Entspannung und Klang

Jede Entspannungsmethode wird praktisch vorgestellt, geübt und in der Gruppe besprochen. Außerdem wird auf Besonderheiten bei Kindern eingegangen. Es gibt auch Einheiten zum eigenen Üben der Anleitung in der Gruppe.

Weiters werden die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Entspannung für Kinder, die Arbeit in verschiedenen Institutionen, Organisatorisches wie z.B. die Ausarbeitung von Entspannungsstunden und -seminaren u.ä. besprochen.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.07.2024

### Ende

26.07.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

1019 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

## Referent/in

Volker Friebe

Sabine Friedrich

## Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag inkl. Begleitmaterial zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

# Akupunkt Meridian Massage & Traditionelle Chinesische Medizin Lehrgang

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine einzigartige Kombination aus westlichen und fernöstlichen Denken. Sie vereint das rund 5.000 Jahre alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit dem der westlichen Medizin (Schulmedizin).

Schwerpunkt der Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist die Verknüpfung der Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln, energetischer Wirbelsäulentherapie, Traditioneller Chinesische Medizin (TCM), chinesischer Diagnostik und Diätetik, der Auriculotherapie (Ohr-Behandlung / Ohr-Akupunktur) und verschiedenen Formen der Fremdenergie wie z.B. Moxa, unblutigem Schröpfen und Schaben.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) unterscheidet sich von anderen energetischen Massagetherapien insofern, dass sich AMM-Therapeut:innen nicht nur mit dem Meridian- und Akupunktursystem, sondern auch mit dem Organsystem auskennen und dieses Wissen in ihrer energetischen Therapie integrieren können. Es ist das Ziel, das Qi (Energie) der Patient:innen in allen drei Systemen in Fluss zu bringen.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine sehr umfangreiche, ganzheitliche Therapieform, die voraussetzt, dass der/die Therapeut:in das Energiesystem des Körpers als das übergeordnete Regulationssystem ansieht und dieses nutzt, um den Menschen wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu bringen.

Die AMM & TCM-Fortbildungsreihe unterteilt sich in vier aufeinander aufbauende Grundkurse zur Ausbildung in Akupunkt Meridian Massage (AMM) und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Diese lassen sich durch vier fortführende Kurse erweitern. Das Erlernte ist nach jedem Kurs sofort in der Praxis einsetzbar.

AMM & TCM Kurs 1 „Die Meridiane“

20.03. - 23.03.2024

1. Tag 9.00 bis 19.00 Uhr, 2.-3. Tag 8.30 - 18.00 Uhr, 4. Tag von 9.00 bis 15.00 Uhr



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

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

Damit die Energie des Menschen ungehindert fließen kann, müssen die Kanäle, die Meridiane, frei und durchgängig sein. Die Aufgabe des/der AMM & TCM-Therapeut:in ist es, die Energie gleichmäßig zu verteilen, den Energiefluss anzuregen und in Schwung zu halten.

Im ersten Kurs erlernen Sie die Grundlagen der AMM & TCM sowie den Verlauf der Meridiane im Yin und im Yang. Umfangreiche praktische Übungen im Befunden und Behandeln vermitteln einen tieferen Einblick in die Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

#### AMM & TCM Kurs 2 „Die Punkte“

10.06. - 13.06.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Im zweiten Kurs erlernen Sie die Verlagerung des Qi in den Umläufen. Hier liegt die Betonung auf dem „Fließen lassen“ des Qi. Weitere Akupunktur-Regeln und Gesetze sowie der Umgang mit Akupunkturpunkten stehen auf dem Programm.

#### AMM & TCM Kurs 3 „Fünf-Elemente-Lehre - Dreifacher Erwärmer - Wirbelsäule“

11.09. - 14.09.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs ergänzt den orthopädischen Teil durch den internistischen Aspekt der Organe. Sie erlernen die energetischen Aufgaben der Organe, ihre Stärken und Schwächen sowie die direkte Beeinflussung durch die AMM und TCM.

#### AMM & TCM Kurs 4 „Kombination AMM und TCM“

22.01. - 25.01.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs vertieft und ergänzt das Wissen über die Fünf-Elemente-Lehre und den Dreifachen Erwärmer durch die Sechs Schichten und die Acht Konstitutionen. Sie lernen zudem neue Behandlungskombinationen kennen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:



## Corsi & Percorsi

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

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

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die in medizinisch-therapeutischen Berufen, in der Pflege und Geburtshilfe bzw. im Gesundheitsbereich tätig sind. Auch interessierte Laien können an den Seminaren teilnehmen (Anwendung im privaten Rahmen und im beratenden Kontext). Gesetzliche Vorgaben sind je nach Land zu berücksichtigen.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend und können nur nacheinander besucht werden.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

20.03.2024

### Ende

25.01.2025

### Kurstage

16

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

7558 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Michael Uhrhan

## Gebühr

2590 € Teilnahmebeitrag für die komplette Reihe AMM & TCM zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Wir erwarten ein Baby!

## Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

03.08.2024

### Ende

03.08.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

450 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

### Zielgruppe

Alle Interessierte

### Referent/in

Judith Falk

### Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag als Paar zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Kinesiologisches Taping - Aufbau- und Zertifikationskurs Aufbau- und Zertifikationskurs

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Neben den indikationsbezogenen Kombinationsregeln der vier Grundlagentechiken und Wirkungsweisen erwarten Sie im Zertifikationskurs neue Anwendungsbereiche des kinesiologischen Tapens.

#### Inhalte:

- > Wiederholung der wichtigsten Inhalte
- > Screening Linder 1 - Test und Tapeanlagen
- > Screening Linder 2 - Test und Tapeanlagen
- > Screening Arteria Temporalis Test und Tapeanlagen
- > Screening Wright Test und Tapeanlagen für Musculus supraspinatus, infraspinatus, pectoralis minor, serratus anterior und teres minor
- > Screening Cervical Extension Test und Tapeanlagen
- > Screening Abdominal Pressure Test und Tapeanlagen
- > Screening Patrick Test und Tapeanlagen
- > Screening SLR Test und Tapeanlagen
- > Korrekturtechniken
- > Erlernen der Ligamenttechnik
- > Erlernen der Lymphanlage
- > Behandlungsbeispiele
- > Nervenanlagen



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

Kurssprache  
Deutsch

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

Beginn  
17.05.2024

Ende  
18.05.2024

Kurstage  
0

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1

Zielgruppe  
Absolvent:innen des Basiskurses

Referent/in  
André Malingriaux

Gebühr  
289 € Teilnahmebeitrag inkl. Lehrbuch und Tapeanlagen zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Lehrgang: inBalance Qi Gong-Übungsleiter:in

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Qi heißt Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalkraft. Gong heißt Übung oder Arbeit. Die aus China stammenden, jahrtausendealten Bewegungsübungen sind gekennzeichnet durch:



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

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

Merkmale von Qi Gong:

- entspannte Körperhaltung
- bewusste Atmung
- Achtsamkeit und Langsamkeit
- bewusstes Lenken der Lebenskraft durch Gedankenkraft

Dadurch können körperliche Spannungen sanft gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Die bewusste Atmung und die Achtsamkeit lassen Gedanken zur Ruhe kommen, helfen dabei abzuschalten und somit ganz in den jeweiligen Augenblick zu kommen. Ein angenehmer Zustand kann sich einstellen, denn die Lebenskraft zu spüren bedeutet Lebendigkeit, Wärme und Wohlfühl.

"inBalance Qi Gong" ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Im "inBalance Qi Gong" Lehrgang wird der Individualität Raum gegeben und nicht eine "starre Technik" vermittelt.

Die Ausbildung bietet den Teilnehmer:innen die Möglichkeit auf umfassende, tiefgreifende und praktische Art und Weise Qi Gong zu erleben und das Erlernte und Erfahrene an andere weiterzugeben.

Durch praktisches Üben der erlernten Methoden und Techniken "learning by doing" wird einerseits das Erlernte an sich selbst erfahren und andererseits wird eine Praxissicherheit erreicht und eine Verinnerlichung erleichtert.

Trotz seiner Sanftheit ist Qi Gong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung und kann ideal mit anderen Bewegungsprogrammen kombiniert werden z.B. als

- Aufwärm- und Dehnprogramm
- Funktionelles Ganzkörpertraining
- Koordinationstraining
- Entspannungseinheit
- Mentaltraining

Qi Gong lässt sich vielfältig mit diversen Sportarten kombinieren, kann in bestehende Bewegungs- und Entspannungsgruppen integriert werden, verhilft im pädagogischen Rahmen z.B. in Schulen und Kindergärten zu gesteigerter Konzentration und Lernfähigkeit. Weitere Anwendungsbereiche bei denen Qi Gong integriert werden kann.

Zwischen den Modulen findet jeweils ein Online-Modul à 2 Stunden zur Vertiefung und gemeinsamen Übungspraxis statt. Die Termine dafür werden beim 1. Treffen festgelegt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang ist der Abschluss der 4-tägigen Basismodule bzw. entsprechende Qi Gong-Vorkenntnisse.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Termine Basismodule:

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

17.11. - 18.11.2023 & 09.02. - 10.02.2024

oder

19.01. - 20.01. & 09.02. - 10.02.2024

Weitere Infos HIER

Detailprogramm zum Lehrgang

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

22.03.2024

### Ende

27.07.2024

### Kurstage

7

### Beginnzeit

14:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

3766 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Monika Brandauer

## Gebühr

1050 € Teilnahmebeitrag für die Aufbaumodule zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr (Voraussetzung: absolvierte Basismodule)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Wir erwarten ein Baby!

## Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

22.06.2024

### Ende

22.06.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

450 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

### Zielgruppe

Alle Interessierte

### Referent/in

Judith Falk

### Gebühr

50 € Teilnahmebeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Lehrgang: Südtiroler Wanderleiter:in 2024

### Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Themenbereich  
Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung  
Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Das Bildungshaus Kloster Neustift bietet zum 14. Mal den Lehrgang für Südtiroler Wanderleiter:innen an. Dieser Vorbereitungskurs umfasst 25 Unterrichtstage mit theoretischen und praktischen Modulen zu den verschiedenen Bereichen, um Gäste in Südtirol professionell zu begleiten: Tourenplanung und -führung, Gesundheitslehre, Geschichte und Heimatkunde, Wetter, Erste Hilfe und Notfallmanagement, Geologie sowie Flora und Fauna Südtirols, Marketing und typische Südtiroler Produkte u.v.m.

Nach Abschluss des Vorbereitungskurses können die Teilnehmer:innen zur Prüfung für die Eintragung ins Sonderverzeichnis antreten. Die Termine werden vom Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer bekanntgegeben.

Außerdem können die Teilnehmer:innen nach Abschluss des Lehrganges auch Mitglied im Verein der Südtiroler Wanderleiter/Wanderführer werden.

Die Anmeldekriterien finden Sie im Detailprogramm. Anmeldeschluss ist der 06. November 2023 (24:00 Uhr).

Am Do. 5. Oktober findet ein kostenloser Infoabend statt. Dies ist die Möglichkeit sich über diese interessante Ausbildung Informationen einzuholen, etwaige Zweifel zu klären und direkt Fragen zu stellen. Hier gelangen Sie zur Anmeldung für den Infoabend.

Detailprogramm zum Lehrgang

Vorlage Motivationsschreiben



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Vorlage Tourenberichte

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
21.03.2024

Ende  
19.10.2024

Kurstage  
16

Beginnzeit  
08:30 Uhr

Endzeit  
17:30 Uhr

Dauer  
9900 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1

Zielgruppe  
Alle Interessierte

Referent/in  
verschiedene Fachreferenten

Gebühr  
2000 € Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

Achtsamkeitsmassage®  
Die Kunst der achtsamen Berührung

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Achtsamkeitsmassage® ist ein besonderer Weg Achtsamkeit als meditative Disziplin mit achtsamer Berührung zu verbinden. Achtsamkeitsmassage® verbindet uraltes spirituelles Wissen mit psychologischen Erkenntnissen, intuitives Erfassen mit unmittelbarem körperlichem Erleben.

Der vorwiegend praxisorientierte Ansatz des Kurzlehrgangs macht es dem/der Teilnehmer:in möglich, die Achtsamkeitsmassage® sofort umzusetzen und in sein Leben zu integrieren.

Termine: 23.05.-25.05. & 06.06-08.06.2024

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

23.05.2024

### Ende

08.06.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

2880 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Daniel Stötter

Andreas Stötter

## Gebühr

690 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Stressmanagement mit Augentraining

## Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Jeder Mensch ist von Natur aus mit einem Potenzial ausgestattet, seelische und körperliche Krisen zu bewältigen und zu seiner Selbstheilung beizutragen. Im Seminar erlernen Sie Bewältigungsstrategien, die Ihnen helfen, Stress zu reduzieren, um damit Ihr Leben in den Griff zu bekommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Sie lernen Übungen und Methoden, die schnell und nachhaltig auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit, auf Ihre innere Zufriedenheit und auf Ihr gesamtes Wohlbefinden wirken sowie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern.

- Überrollt Sie der alltägliche Stress? Oft?
- Können Sie nachts nicht richtig durchschlafen?
- Fühlen Sie sich überfordert und hilflos?
- Müssen Sie oft Ihre Brille suchen? Ist sie verkratzt, störend?
- Schmerzt Ihr Rücken? Und die Gelenke?

Wenn Sie sogar nur eine der obigen Fragen mit "Ja" beantwortet haben, sind Sie in diesem Seminar richtig.

Gezieltes Augentraining, Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche, effektives Körpertraining, Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Anspannung und wirkungsvolle Mentalübungen führen zur Aktivierung Ihrer angeborenen Selbstheilungsmechanismen.

### Ihr Nutzen:

- Ganzheitliches Augentraining, Verbesserung der Sehkraft
- Kurz- und Alterssichtigkeit verbessern
- Maßnahmen gegen Grauen und Grünen Star
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus
- Immunsystem fördern und stärken



## Corsi & Percorsi

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

- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhen

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

Mit Unterstützung des Referierendenteams gestalten Sie außerdem Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause - für einen langfristigen Erfolg und Umsetzung im Alltag.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

18.07.2024

### Ende

20.07.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

14:15 Uhr

### Dauer

1080 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Tatyana Jerkova

Georgi Jerkov

## Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag nur für Tag 1 zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Aufbaulehrgang: Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
12.07.2024

Ende  
19.10.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
2880 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1

Zielgruppe  
Alle Interessierte

Referent/in  
Andrea Kreidl

Siegward Gostner

Monika Niederstätter



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Monika Brandauer

Werner Kirschner

## Gebühr

650 € Teilnahmebeitrag gilt nur für Teilnehmende des Basislehrgangs bei Buchung des gesamten Lehrgangs

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it