



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## Referent/in

Referenten verschiedene



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Renate Sr. Ausserbrunner

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](mailto:info@zentrum-tau.it)

## HATHA YOGA VINYASA KURS 1 Frühjahr

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  
Italienisch, Deutsch

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**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](mailto:info@zentrum-tau.it)

## 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**  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe  
alle 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](mailto: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...

Kursprache  
Deutsch, Italienisch



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

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

<b>Beginn</b> 23.04.2024	<b>Ende</b> 23.05.2024	<b>Kurstage</b> 31
<b>Beginnzeit</b> 19:30 Uhr	<b>Endzeit</b> 20:45 Uhr	<b>Dauer</b> 75 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

**Ort**  
Zentrum Tau

### Zielgruppe

**Referent/in**  
Anna Matteazzi

**Gebühr**  
20 €

**Anmeldeschluss**  
23.05.2024

**Kursanbieter**  
Anna Matteazzi - AnKlang

**Detailseite zum Kurs**  
[www.anklang.it](http://www.anklang.it)

**Ansprechperson**  
Anna Matteazzi  
Tel.  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache  
Italienisch, Deutsch, Englisch

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

### Detailseite zum Kurs

[https://www.afb.bz/afb\\_de/content/veranstaltungen/diskriminierung-am-arbeitsplatz/](https://www.afb.bz/afb_de/content/veranstaltungen/diskriminierung-am-arbeitsplatz/)

### Ansprechperson

Heidi Rabensteiner  
Tel. 0471-254199  
Email [info@afb.bz](mailto:info@afb.bz)

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

### 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

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 Partschinzer 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 Partschinzer 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

### 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 Partschinzer Wasserfall  
Spaureggstraße 10

### Zielgruppe

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

### Referent/in

Braunhofer Franziska

### Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

### Anmeldeschluss

30.10.2024



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/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschiner-wasserfall-3490/>

### 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 Partschiner 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 Partschiner 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.

### Kurssprache

Italienisch, Deutsch, Englisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 05.06.2024	<b>Ende</b> 25.09.2024	<b>Kurstage</b> 17
<b>Beginnzeit</b> 20:30 Uhr	<b>Endzeit</b> 23:30 Uhr	<b>Dauer</b> 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)

## 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



## Corsi & Percorsi

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

chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

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

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, Italienisch, Englisch

### 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

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

## Referent/in

Braunhofer Franziska

## Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

## Anmeldeschluss

29.05.2024



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/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-3490/>

### Ansprechperson

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

## BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Anstz 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.

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 Partschinser 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

Deutsch, Englisch, Italienisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 25.03.2024	<b>Ende</b> 04.11.2024	<b>Kurstage</b> 33
<b>Beginnzeit</b> 17:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 18:00 Uhr	<b>Dauer</b> 60 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

### Ort

Partschins Ansitz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall  
Spaureggstraße 10

### Zielgruppe

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

### Referent/in

Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

### Gebühr

20 € 1 Meditationseinheit

### Anmeldeschluss

04.11.2024

### 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)

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

Deutsch, Italienisch

**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



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

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](mailto:info@anklang.it)



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