



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Zirkuswochenende für Familien

### Themenbereich

Freizeit, Feste, Spiele

### Kursbeschreibung

Wir freuen uns auf Familien, die gerne Zirkusluft schnuppern möchten. Am Zirkuswochenende trainieren wir das Gleichgewicht, die Koordination, die Konzentration, das räumliche Vorstellungsvermögen, die Reaktion und stärken dabei die Muskulatur. Immer wieder stellen Zirkusgeräte eine Herausforderung dar: Ängste und Hemmungen müssen beim Erlernen mancher Kunststücke überwunden werden. Geduld und Durchhaltevermögen werden beim wiederholten Scheitern auf die Probe gestellt. Wenn ein Kunststück gelingt, überwiegen Freude und Begeisterung. Zirkus ist grenzenlos und jede:r kann das eigene Ich in den verschiedenen Lebens- und Entwicklungsphasen durch freies Experimentieren, Schaffen und Spaß am Lernen entdecken.

Auf Empfehlung: Verein Animativa

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

22.11.2024

### Ende

24.11.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

1035 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:30 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:30 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

### Referent/in

Hannah Grüner

Claudia Bellasi



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.reteCivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

94 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Wohlfühltag für Senior:innen

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Alltag raus, Erlebnis rein. Wir erleben den Wald, machen einfache Gymnastik-Übungen, um gut in den Tag zu starten, basteln, erzählen und singen gemeinsam. Mit einfachen Übungen bringen wir unser Gedächtnis in Schwung, genießen die Gemeinschaft und machen alles, was uns guttut und entspannt.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

11.11.2024

## Ende

13.11.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

10:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

1380 Minuten

## Beschreibung Zeit

Montag, 10:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Generation 65+

Referent/in  
Esther Schroffenegger

Evi Schroffenegger

Gebühr  
200 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Wenn's stad werd – Winterkräuter vom Feinsten

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wer sich mit den Rhythmen der Jahreszeiten verbindet und ihre ganz besonderen „Heilangebote“ für seine Gesundheit zu nutzen weiß, ist weise und für die Herausforderungen des Alltags bestens gewappnet. Der Advent ist hierfür wie geschaffen und bietet sich an, Tannenduft-Kekse mit einem anregenden Beeren-Kräutertee zu genießen und inspirierende Ideen zum Verschenken zu verwirklichen.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 30.11.2024	<b>Ende</b> 30.11.2024	<b>Kurstage</b> 1
<b>Beginnzeit</b> 09:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 16:30 Uhr	<b>Dauer</b> 360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Hildegard Kreiter

### Gebühr

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Webinar: Bereit für die Schule?

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben. Ist es besser, noch ein Jahr zu warten? Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit? Ist es mit den Inhalten überfordert? Wie sieht es emotional aus? Das sind häufige Gedanken, die sich Eltern vor diesem wichtigen



## Corsi & Percorsi

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

Schritt im Leben ihres Kindes machen. Wir sprechen über Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

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

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

03.10.2024

## Ende

03.10.2024

## Kurstage

0

## Beginnzeit

18:00 Uhr

## Endzeit

19:30 Uhr

## Dauer

90 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Eltern, Väter/Mütter von Kindern bis zu 5 Jahren

## Referent/in

Carla Felderer

## Gebühr

23 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Vinyasa Power Yoga im Freien

## Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Im Vinyasa Power Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend miteinander verbunden. Durch einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungen vereint es östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und schweißtreibend.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.06.2024

### Ende

18.07.2024

### Kurstage

8

### Beginnzeit

18:30 Uhr

### Endzeit

19:30 Uhr

### Dauer

480 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Ritten

Wolfsgruben 22

## Zielgruppe

## Referent/in

Evi Pichler Rödel

## Gebühr

94 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Tanz- und Wandertage im Haus der Familie

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Tanzen stellt eine Kombination zwischen Bewegungstraining, Gedächtnistraining und Geselligkeit dar. Dabei werden sowohl Herz als auch Kreislauf trainiert und die Konzentration, Reaktion und Koordination positiv beeinflusst. In diesen Tagen erwarten Sie verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der fröhlichen Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

06.06.2024

### Ende

09.06.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

1530 Minuten

### Beschreibung Zeit

Donnerstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Freitag, 09:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Erika Morandell

### Gebühr

125 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Statt Burnout zum brennenden Feuer

Themenbereich  
Rhetorik, Auftreten

## Kursbeschreibung

An diesem Wochenende investieren wir in unser Innenleben. Wir richten den Fokus in die Tiefe und gewinnen Klarheit über uns und unser Leben. Wir schöpfen Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, entwickeln Strategien und Techniken im Umgang mit mentaler Überforderung, geistiger und körperlicher Anspannung und emotionalen Krisen. Wir aktivieren persönliche Ressourcen und lernen, wie wir alltägliche Momente zu Quellen unserer Kraft machen können. Es gilt, unsere Lebensfreude und unser inneres Feuer gezielt zu nähren und zu pflegen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
10.01.2025

Ende  
11.01.2025

Kurstage  
2

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
15:00 Uhr

Dauer  
600 Minuten

Beschreibung Zeit  
Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Angelika Fauster

Gebühr  
120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Reflexzonentherapie am Fuß - Schule Marquardt (Teil 3)

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Der Lehrgang wird in vier Teilen in deutscher Sprache durchgeführt:

Teil 1: Grundkurs: vermittelt die Grundlagen des RZF in Theorie und Praxis: Lage der Zonen, Dosierungen, Techniken, Behandlungsaufbau, Reaktionen, Akutbehandlungen.

Teil 2: Aufbaukurs: führt in die funktionellen Zusammenhänge des Menschen ein, beschäftigt sich mit den Zusammenhängen von Gesicht mit Organen, Systemen, Beckenbändern und Narbenbehandlung.

Teil 3: Hinführung in die Behandlung des Lymphsystems mit RZF, Meridiane am Fuß und an den Zähnen.

Teil 4: Prüfungsvorbereitungskurs mit Prüfung

Information und Anmeldung: Maria Kaserer,  
Tel. +39 339 1375242, info@kaserermaria.com

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn	Ende	Kurstage
16.09.2024	19.09.2024	3
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
09:00 Uhr	16:00 Uhr	0 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Naturheiler:innen, Entbindungshelfer/Heb

### Referent/in

Maria Kaserer

### Gebühr

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Qi Gong – Der fünf Elemente Glückskreislauf

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Alles Lebendige hat Energie. Diese Lebensenergie (Qi) wird beim Qi Gong durch gezielte, langsame Bewegungen erlebt, vermehrt, gestärkt und zum Fließen gebracht. Das Fünf Elemente Qi Gong hat einen engen Bezug zur Fünf Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Fünf Elemente Qi Gong kann hervorragend eingesetzt werden, um die einzelnen Elemente in Balance zu bringen und so die Gesundheit zu stärken. Es kann ebenfalls den Bezug zum Jahreskreislauf der Natur



## Corsi & Percorsi

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

stärken. Die Übungen dieser ausdrucksstarken Qi Gong-Form sind gleichermaßen sanft und geschmeidig als auch kraftvoll. In Zusammenspiel mit der Qi Gong-Atmung und wundervollen Visualisierungen haben die Übungen einen sehr meditativen Charakter.

Am diesen beiden Tagen tauchen wir in die Welt des Qi Gong ein, spüren unser Qi, wecken unsere Lebenskraft und probieren verschiedene Qi Gong-Abläufe aus.

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

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

28.09.2024

### Ende

29.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

## Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Manuela Gottardo

## Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Porträt-Zeichnen und Malen

### Themenbereich

Basteln

### Kursbeschreibung

Der Kurs bietet die Möglichkeit, eigene künstlerische Fähigkeiten zu verbessern und ein Gefühl für Proportionen und Schattierungen zu entwickeln. Wir lernen verschiedene Hautfarben zu mischen, Tonwerte zu erkennen, ein Porträt von Grund auf aufzubauen und es mit Leben und Ausdruck zu füllen. Das kann ein Selbstporträt oder das Porträt eines lieben Menschen sein. Wir arbeiten mit Bleistift auf Papier und mit Acrylfarben auf Leinwand.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

10.01.2025

### Ende

11.01.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte Anfänger:innen

### Referent/in

Barbara Natter

### Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. Materialspesen)

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Pasta und pane

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Im Workshop verraten wir die Basics für Pane und Pasta. Mit einfachen Zutaten begeben wir uns auf eine Reise durch Italien und in alte Traditionen. Pasta machen ist in Italien etwas ganz besonders und passiert zu Hause auf dem Küchentisch. Dieses Ritual stellt eine starke Bindung zwischen den Generationen her. Grundlegende kulinarische Kenntnisse werden so mündlich immer weiter überliefert. Auf diese Art und Weise lernen wir den Unterschied zwischen verschiedenen Hartweizen- und Eiernudeln kennen. Es ist schön, den Morgen mit einem frischen guten Brot zu starten, oder zu erfahren, wie einfach es ist, die Pasta mit ein paar Tricks in die gewünschte Form zu bringen und die passende Sauce dazu zu kochen. Nicht jede Sauce taugt für jede Nudel. Gemeinsam starten wir ein kulinarisches Abenteuer, das sich jederzeit in den eigenen vier Wänden neu erleben und wiederholen lässt.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

22.11.2024

## Ende

24.11.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

15:00 Uhr

## Dauer

1035 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag: 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Am Sonntag schließen wir mit dem gemeinsamen Mittagessen ab.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Alessandra Dorigato

Laura Haipl

## Gebühr

200 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Natur-Winter

## Themenbereich

Basteln

## Kursbeschreibung

Während es draußen schneit, haben wir allerhand zu tun: Aus Holz basteln wir Waldtiere wie Hirsche, Rehe, Füchse und Eulen. Holz und Naturmaterialien helfen uns dabei, die Tiere zum Leben zu erwecken. Wir gestalten Kränze, Vogelhäuser, Bäume und Häuser und tauchen in die wundervolle Winterlandschaft ein. Wenn es die Wetterbedingungen zulassen, gesellt sich auch ein Schneemann dazu.

## Kursprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
04.01.2025

**Ende**  
05.01.2025

**Kurstage**  
2

**Beginnzeit**  
15:00 Uhr

**Endzeit**  
15:00 Uhr

**Dauer**  
599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

### Referent/in

Sonia Demetz

Pia Pedevilla

### Gebühr

99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis (zzgl. 20€ Materialspeisen pro Person)

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Mit Feldenkrais und Kräutersegen lässt es sich entspannt bewegen

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Diese zwei naturheilkundlich erprobten Ansätze eignen sich bestens, um unsere geistige und körperliche Mobilität zu steigern und die lustvoll betonte Bewegung in unserem Alltag zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

28.09.2024

### Ende

29.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Katja Trojer

Hildegard Kreiter

### Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Meine Gefühle und ich

## Themenbereich

Familie und Kinder

## Kursbeschreibung

Mama, Papa, warum bin ich manchmal so wütend? Was kann ich tun, wenn ich aufgeregt bin? Woher kommen die Schmetterlinge im Bauch, wenn ich auf einen Baum klettere? Wieso geht es mir so gut, wenn ich lache? Gefühle bestimmen unser Leben und wirbeln es oft durcheinander. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Mit Spielen und Übungen lernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern, mit Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer oder Freude umzugehen. Wir werden eingeladen, uns mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und die Gefühle der anderen zu respektieren. Für Eltern wird eine Einheit angeboten, bei denen sie sich mit verschiedenen Gefühlsäußerungen ihrer Kinder beschäftigen.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

10.01.2025

## Ende

11.01.2025

## Kurstage

2

## Beginnzeit

15:00 Uhr

## Endzeit

15:00 Uhr

## Dauer

599 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Grundschul



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Katharina Swoboda

Deborah Visintainer

Gebühr  
99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Mein Kind bringt mich auf die Palme ... und wie kommen wir wieder runter?

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Das Seminar geht von einer einfachen, aber grundlegenden Annahme aus: Konflikte sind Bestandteil jeder zwischenmenschlichen Beziehung, also unseres Lebens.

Im Seminar geht es nicht darum, den Konflikt an sich zu beseitigen, sondern diesen kennenzulernen und gemeinsam konstruktiv zu bewältigen. Wir machen uns bewusst, dass vielleicht nicht alle Konflikte gelöst, aber jeder Konflikt in eine Möglichkeit verwandelt werden kann, die Beziehung zum Kind zu stärken. Genau das ist der Ausgangs- und Zielpunkt dieses Seminars.

Durch ein Wechselspiel der Perspektiven und anhand verschiedener Tools, Denkanstöße und Spiele lernen wir,

- die eigenen Bedürfnisse und Anliegen und jene des Gegenübers zu erkennen,
- wie wir trotz starker Emotionen möglichst gelassen an Konfliktsituation herangehen und einander wirklich und von Herzen zuhören können, damit wir gemeinsam eine für alle passende Problemlösung finden,
- Werkzeuge für einen offenen, lösungsorientierten und wertschätzenden Umgang mit Konflikten kennen, um einen Veränderungsprozess ins Rollen zu bringen
- wie wir Konflikte zu einer Ressource des Familienlebens machen und destruktive Auseinandersetzungen vermeiden können,



## Corsi & Percorsi

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

- Möglichkeiten kennen, die die Beziehung zwischen Eltern und Kind stärken.

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

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

18.10.2024

### Ende

19.10.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Eltern, Väter/Mütter mit Kindern ab 8 Jahren

## Referent/in

Katharina Swoboda

Deborah Visintainer

## Gebühr

114 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Lichtwege für die neue Zeit

### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Wir erleben zur Zeit in vielen Bereichen einen großen Wandel. Viele Techniken, Systeme, Glaubenssätze und Muster funktionieren plötzlich nicht mehr. Wir haben sie uns angeeignet, um mit unserem Körper und unserer Umwelt umzugehen. In diesen zwei Tagen möchten wir ein Bewusstsein für eine neue Zeitqualität schaffen und viele praktische Tipps und Techniken für den Alltag lernen (Umgang mit Ängsten, Blockaden, Überforderung, Umgang mit den Mitmenschen, Umgang mit körperlichen Beschwerden). Wir beleuchten die Themen auf mehreren Ebenen und erfahren sie bewusst. So erkennen wir unser Potential als Schöpfer:innen wieder und nutzen es in unserem Leben.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

27.09.2024

### Ende

28.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

765 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Maria Kaserer

Sabrina Mitterrigger

### Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Lehrgang Spielpädagogik - Praxisprojekt: Projektplanung, Durchführung und Projektpräsentation

## Themenbereich

Familie und Kinder

## Kursbeschreibung

Die Spielagogik beschäftigt sich mit der Wirkung des Spielens auf die Entwicklung des

Menschen – vor allem von Kindern und Jugendlichen. Spielen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Das Spiel begeistert, animiert und motiviert – sowohl analog wie auch digital. Im Spiel entdeckt der Mensch von Geburt an seine Wirklichkeit und lernt dabei am effektivsten, und das ein Leben lang. Auch Kreativität, Phantasie und soziales Miteinander werden durch das Spiel grundlegend gefördert. Das Wissen um die Wirkweise und den bewussten Einsatz des Spiels kann den Unterricht, die Jugendarbeit, Personalführung, Teamentwicklung und Erwachsenenbildung bereichern, also in jeder Art der Begleitung von Menschen. Den Einsatzmöglichkeiten sind beinahe keine Grenzen gesetzt: Für das Teambuilding oder zur Steigerung der Kreativität von Arbeitsgruppen in Betrieben, der geistigen und körperlichen Aktivierung von Senior:innen, als Methode für Jugendarbeiter:innen, zur Gestaltung von Unterricht oder Arbeitsabläufen.

Erfahre, welches Potential im Spiel verborgen liegt.

Als Spielpädagoge/Spielpädagogin setzt du dich mit der gesellschaftlichen Relevanz des Spielens für alle Altersgruppen auseinander. Du erlebst und reflektierst Spielpraxis, insbesondere in der eigenen Rolle als Spielleitung.

In der Qualifizierung „Spielpädagogik“ erarbeitest du dir spielerisch sowohl theoretisches Grundwissen zur kultur-anthropologischen Entwicklung des Spiels, zur Bedeutung des Spiels für die menschliche Entwicklung in unterschiedlichen Lebensphasen, als auch das nötige Knowhow, dieses Wissen in verschiedenen Kontexten gezielt anzuwenden. Indem du die verschiedensten Spielarten und -methoden selbst erlebst und bespielst, eignest du dir die notwendigen praktischen Fähigkeiten an, selbst Spieleaktionen zu gestalten und durchzuführen. In einem begleitenden Praxisprojekt erprobst du deine neu erworbenen Fähigkeiten und bekommst Feedback dazu.

Der gesamte Lehrgang besteht aus 7 Modulen:

- Spielpädagogik Basis Kurs
- Gruppenspiele mit großen und kleinen Gruppen
- Rollenspiele: von Clownerie bis Dungeons&Dragons



## Corsi & Percorsi

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

- Brett- und Kartenspiele: Regeln, Systeme und ihre Entwicklung
- Digitales Spiel: neue mediale Ansätze
- Natur- und Abenteuerspiele: Spielen mit und in der wilden Natur
- Praxisprojekt: Projektplanung, Durchführung und Projektpräsentation

Alle Module (bis auf das Praxisprojekt) sind auch einzeln als Kurs buchbar.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

20.09.2024

### Ende

21.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

14:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

840 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 14:00 - 18:30 und 19.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 09:00 - 12.30 und 14.00 - 18:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Pädagog:innen, Jugendleiter:innen, Jugendarbeiter:innen, Lehrkräfte, Refere

## Referent/in

Hannes Waldner

Eva Marini

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Leben gestalten

**Themenbereich**  
Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Im Mittelpunkt dieses Selbsterfahrungsseminars steht die Beziehung zwischen Körper, Gefühlen und Gedanken. Wenn wir unseren Körper spüren, können wir herausfinden, was uns guttut und was gesund für uns ist. Das wird durch das Wahrnehmen unserer Gefühle möglich. Unser Denken wird von Gefühlen und Körperempfindungen beeinflusst und umgekehrt. Wenn diese Aspekte unseres Seins in unmittelbarem Austausch sind, wird das Leben einfacher und erfüllter.

**Kursprache**  
Deutsch

**Beginn**  
17.01.2025

**Ende**  
19.01.2025

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
15:00 Uhr

**Dauer**  
1035 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr

Der Workshop endet am Sonntag bereits nach dem Mittagessen.

Die Stunde, welche am Sonntagnachmittag entfällt, wird während den Zeiten eingebaut.

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung interessiert sind

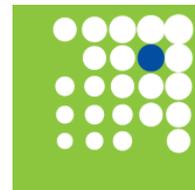
**Referent/in**  
Hermann Wegscheider

**Gebühr**  
180 € Kursbeitrag pro Person

**Anmeldeschluss**  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Lauftraining im Freien für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

## Themenbereich

Outdoor

## Kursbeschreibung

Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

29.07.2024

## Ende

26.08.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

19:00 Uhr

## Endzeit

20:15 Uhr

## Dauer

375 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Ritten

## Zielgruppe

## Referent/in

Dorothea Kelderer

## Gebühr

67 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Ladiespower

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Junge Frau sein und werden ist nicht so einfach. Lerne dich und deinen Körper an diesem Wochenende besser kennen und verstehen. Erfahre hilfreiche Tipps gegen Regelschmerzen, bei Stimmungsschwankungen, PMS und Intimhygiene. Wir erforschen gemeinsam Fragen rund um Verhütung, Sexualität und Beziehung: Was fühlt sich für mich gut und richtig an? Wer bin ich? Wie zeige ich mich und wie wirke ich nach außen? Was stärkt mich, um zu der selbstbewussten jungen Frau zu werden, die ich gerne sein möchte? Mit Spaß, Gemeinschaft und Gemütlichkeit verbringen wir diese Stunden unter Frauen.

## Kursprache

Deutsch

## Beginn

09.11.2024

## Ende

10.11.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

10:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

824 Minuten

## Beschreibung Zeit

Samstag, 10:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Mädchen und junge Frauen von 14 bis 17 Jahren



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Simone Lechner

Maria Reiterer

Gebühr  
59 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Kälte erleben

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Bei diesem praxisbezogenen Workshop lernen wir die Kälte aus einer neuen Perspektive kennen. Wir nutzen Kälte, um unsere Gesundheit zu fördern, das Immunsystem und unsere mentale Kraft zu stärken. Kälte gibt es nicht nur beim bekannten Eisbad, es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten. Auch in unserem Alltag kommen wir immer wieder mit Kälte in Berührung. Aber was macht sie mit uns? Und wie können wir sie positiv für uns nutzen? Alle, die entspannt kaltes Wasser genießen möchten, sind bei diesem Workshop genau richtig. Erleben Sie das überwältigende Gefühl nach einem Eisbad. (Hinweis: Die Teilnahme am abschließenden Eisbad ist kein Muss und absolut freiwillig.)

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
06.12.2024

Ende  
07.12.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
15:00 Uhr

Dauer  
599 Minuten

Beschreibung Zeit  
Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr



**Corsi & Percorsi**  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Interessierte

**Referent/in**  
Patrik Holzknecht

**Gebühr**  
120 € Kursbeitrag pro Person

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

**Themenbereich**  
Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe



## Corsi & Percorsi

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

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

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

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

20.09.2024

## Ende

22.09.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

## Referent/in

Elisabeth Hickmann

Christine Gius

Toni Fiung

Annegret Vescoli

Manfred Schatzer

Thomas Hickmann

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

08.11.2024

## Ende

10.11.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr



**Corsi & Percorsi**  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Paare, die heiraten wollen

**Referent/in**  
Matthias Klauser

Toni Fiung

Lisa Huber

Manfred Schatzer

Matteo Graiff

Verena Nagler

**Gebühr**  
70 € Kursbeitrag pro Person

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

[Detailseite zum Kurs](#)

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

**Themenbereich**  
Partnerschaft



## Corsi & Percorsi

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

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

### Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitsswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

### Kurssprache

Deutsch

#### Beginn

07.06.2024

#### Ende

09.06.2024

#### Kurstage

3

#### Beginnzeit

16:00 Uhr

#### Endzeit

16:00 Uhr

#### Dauer

1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Manfred Schatzer

Toni Fiung

### Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitstanzes stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kursprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
18.10.2024

**Ende**  
20.10.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Andrea Schötzer

Manfred Schatzer

Matthias Klausner

Toni Fiung

Stephan Vale

Günther Reichhalter

### Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

13.09.2024

## Ende

15.09.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr



**Corsi & Percorsi**  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Paare, die heiraten wollen

**Referent/in**  
Toni Fiung

Manfred Schatzer

**Gebühr**  
70 € Kursbeitrag pro Person

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

**Detailseite zum Kurs**

-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

**Themenbereich**  
Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament



## Corsi & Percorsi

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

- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

10.01.2025

### Ende

12.01.2025

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

## Referent/in

Toni Fiung

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

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

## Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

### Themenbereich

Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

24.01.2025

### Ende

26.01.2025

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Toni Fiung

Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Themenbereich

Partnerschaft

Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitsswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
15.11.2024

**Ende**  
17.11.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Manfred Schatzer

Andrea Schötzer

Matthias Klausner

Günther Reichhalter

Toni Fiung

Arno Kornprobst

### Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

22.11.2024

## Ende

24.11.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr



**Corsi & Percorsi**  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Paare, die heiraten wollen

**Referent/in**  
Manuela Obojes

Christine Gius

Toni Fiung

Manfred Schatzer

Matteo Graiff

Lisa Huber

**Gebühr**  
70 € Kursbeitrag pro Person

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

[Detailseite zum Kurs](#)

**Ansprechperson**

Tel.  
Email

## Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

**Themenbereich**  
Partnerschaft



## Corsi & Percorsi

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

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

### Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitsswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

### Kurssprache

Deutsch

#### Beginn

14.06.2024

#### Ende

16.06.2024

#### Kurstage

3

#### Beginnzeit

16:00 Uhr

#### Endzeit

16:00 Uhr

#### Dauer

1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Manfred Schatzer

Toni Fiung

### Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn's kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitstanzes stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kursprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
04.10.2024

**Ende**  
06.10.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Anton Huber

Matthias Klauser

Toni Fiung

Manfred Schatzer

Verena Nagler

### Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

01.06.2024

### Ende

02.06.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

885 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Ingrid Mair

Mario Knappe

### Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

14.09.2024

## Ende

15.09.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

885 Minuten

## Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Mario Knappe

Ingrid Mair

Gebühr  
95 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

[Detailseite zum Kurs](#)  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die freiwerdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
23.11.2024

**Ende**  
24.11.2024

**Kurstage**  
2

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
885 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Mario Knappe

Ingrid Mair

### Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Heilsamer Herbst

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

So bunt wie der Herbst selbst, ist auch das Angebot, das sich an alle naturbegeisterten Menschen richtet. Meditative Übungen draußen in der Natur sind genauso dabei wie die Zubereitung einer „Hollermulla“, einer Sanddorn-Gesichtscreme oder eines fruchtigen Quittenchutneys. Eine Vielfalt, die jedem Geschmack gerecht werden dürfte!

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

28.09.2024

## Ende

28.09.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

16:30 Uhr

## Dauer

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Hildegard Kreiter

## Gebühr

110 € Kursbeitrag pro Person (zzgl. ca. 10€ Materialspesen)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Happy Family Yoga

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Unser Alltag ist von Reizen überflutet und von Hektik geprägt. Es bleibt wenig Zeit für uns selbst und für unsere Kinder. Kontinuierliche Auszeiten sind notwendig. Beim Familienyoga üben wir mit den Kindern gemeinsam. Bei Partnerübungen können Kinder und Erwachsene sich gegenseitig spüren, Halt geben und gemeinsam Spaß haben.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

05.10.2024

### Ende

06.10.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von

### Referent/in

Michaela Moser

Adelheid Plattner

### Gebühr

99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Grundlagenseminar Stillen

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, das Wissen rund um Stillen und Laktation zu erweitern und zu vertiefen. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen gibt es vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedene Stillprobleme, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Ziel ist es, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Kooperation mit: VSLs und EISL

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

16.10.2024

## Ende

17.10.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

780 Minuten

## Beschreibung Zeit

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Zielgruppe

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

## Referent/in

Sabine Brunner

Evelyn Mayr

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Grundlagenseminar Stillen

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

In diesem Seminar kann das Wissen rund um Stillen und Laktation erweitert und vertieft werden. Stillen wird in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen für Mutter und Kind gebracht und gilt als effizienteste Präventionsmaßnahme im Gesundheits- und Sozialbereich. Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem praktische Tipps und Lösungsansätze für verschiedenste Stillprobleme vermittelt, die im Lauf einer Stillzeit auftreten können. Es geht darum, Mütter und Familien auf diesem Weg einfühlsam und effizient zu begleiten. Das Grundlagenseminar erfüllt alle Kriterien der Personalschulung der WHO/UNICEF-Initiative BFH und gilt als Seminar 1 der Seminarreihe des EISL hin zur „Qualifikation zur Still- und LaktationsberaterIn IBCLC“. Im Seminarpreis sind ausführliche Unterlagen inbegriffen.

Teil 1: Di. 19.09.23, 09:00 Uhr – Mi. 20.09.23, 17:00 Uhr

Teil 2: Di. 24.10.23, 09:00 Uhr – Mi. 25.10.23, 17:00 Uhr

Kooperation mit: VSLs und EISL



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

25.09.2024

## Ende

26.09.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

837 Minuten

## Beschreibung Zeit

Dienstag, 09:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Ärzt:innen, Hebammen/Entbindungshelfer, Kinder- und Krankenpfleger:innen, S

## Referent/in

Sabine Brunner

Evelyn Mayr

## Gebühr

380 € für VSLS- Mitglieder

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Groove & Qi Gong Golden Age

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Dieser Workshop bietet eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist auf spielerische und kreative Weise zu aktivieren.

Groove ist eine Tanzform, die nicht nur Spaß macht, sondern auch den gesamten Körper aktiviert und die Koordination sowie das Gleichgewicht verbessert. Es ist eine wertvolle Freizeitbeschäftigung für ältere Erwachsene, die zudem gut für die Faszien, die Psyche und das soziale Miteinander ist.

Die Qi Gong-Übungen hingegen sind eine harmonische Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken können. Sie können die Selbstwahrnehmung verbessern, Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit fördern.

Einen besonderen vielfältigen Tag voller Groove und Qi Gong, zwischen Rhythmus und sanfte Bewegungen, zwischen einfachen Tanzschritten und Atemübungen, kurze theoretische Momente und viel Zeit den eigenen Körper zu spüren und zu genießen.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

01.10.2024

### Ende

01.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Ruth Rieder

Manuela Gottardo

### Gebühr

130 € Kursbeitrag pro Person



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

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



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