BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm

Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Themenbereich
Meditation, Entspannung

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

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

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
Englisch, Deutsch, Italienisch

Beginn
25.03.2024

Ende
04.11.2024

Kurstage
33

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
60 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

Ort
Partschins Ansitz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall
Spaureggstraße 10

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

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/gsund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/

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

Englisch B 1.4

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs systematisieren und erweitern Sie Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen. Unsere DozentInnen begleiten Sie auf dem Weg hin zu einer selbstständigeren Anwendung der Sprache. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte zu vertrauten oder persönlichen Themen zu verstehen. Ereignisse des täglichen Lebens werden Sie beschreiben können. Sie werden sich verständlich über Ihre Erfahrungen, Träume, Hoffnungen, Ziele und Projekte äußern können. In der Mehrzahl der Situationen werden Sie angemessen interagieren können.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
08.04.2024

Ende
12.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
10:20 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
Laura Perchinelli

Judith Board

Gebühr
225 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch B 1.4

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs systematisieren und erweitern Sie Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen. Unsere DozentInnen begleiten Sie auf dem Weg hin zu einer selbstständigeren Anwendung der Sprache. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte

zu vertrauten oder persönlichen Themen zu verstehen. Ereignisse des täglichen Lebens werden Sie beschreiben können. Sie werden sich verständlich über Ihre Erfahrungen, Träume, Hoffnungen, Ziele und Projekte äußern können. In der Mehrzahl der Situationen werden Sie angemessen interagieren können.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
08.04.2024

Ende
17.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:50 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
Jonathan Shave

Laura Perchinelli

Gebühr
225 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch A 1.1

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der englischen Sprache. Sie lernen sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen.

Bei abwechslungsreichen Aktivitäten in Partner- und Gruppenarbeit erwerben Sie Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik. Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der englischen Kultur. Der Unterricht findet von Anfang an auf Englisch statt.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
08.04.2024

Ende
12.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:50 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
195 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch A 1.1

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte in der englischen Sprache. Sie lernen sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen.

Bei abwechslungsreichen Aktivitäten in Partner- und Gruppenarbeit erwerben Sie Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik. Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der englischen Kultur. Der Unterricht findet von Anfang an auf Englisch statt.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
09.04.2024

Ende
11.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
10:20 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
195 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch A 2.3

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, indem das Bekannte auf neue Situationen übertragen und angewandt wird. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, auf Englisch in Routinesituationen zu interagieren und sich über vertraute Themen auszutauschen. Sie werden außerdem imstande sein, häufig benutzte Phrasen und Ausdrücke in Zusammenhängen von größerer Bedeutung zu verstehen, sich detaillierter über

Ihre Vorlieben und Gewohnheiten auszutauschen und über speziellere Aspekte Ihres Lebens Auskunft zu geben. Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
09.04.2024

Ende
11.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:50 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
Silva Leticia Panighel Valaretto De Medeiros

Gebühr
230 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

English B 1.2 / B 1.3 Online

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, mit dem Ziel, Ihnen einen zunehmend autonomen Gebrauch der Sprache zu ermöglichen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte zu bekannten oder in der Nähe Ihrer eigenen Interessen liegenden Themen zu verstehen und sich in Situationen des alltäglichen Lebens gut verständlich auszudrücken, wobei Sie in wachsendem Maße über Ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Ambitionen, Träume und Projekte sprechen können. Darüber hinaus werden Sie imstande sein, sprachlich in angemessener Weise in der Mehrzahl der Situationen zu interagieren.

Um am Kurs teilnehmen zu können, benötigt man einen Computer/ein Tablet/ein Smartphone mit Internetverbindung.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
09.04.2024

Ende
11.06.2024

Kurstage
18

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:50 Uhr

Dauer
2090 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
«waveCourseaddress.cityDe»
«address»

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
Natalia Chaltseva

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
225 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Grammar Clinic

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
Dieser Kurs bietet den Studierenden die Möglichkeit, ihr Verständnis der Grammatikregeln und -techniken auf B1/B2-Niveau zu vertiefen. Durch interaktive Lektionen, praktische Übungen und Beispiele aus dem wirklichen Leben verbessern die Studierenden ihre Grammatikkenntnisse, korrigieren häufige Fehler und wenden die Grammatik in verschiedenen Kontexten für eine effektive Kommunikation an.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
24.04.2024

Ende
19.06.2024

Kurstage
8

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
17:45 Uhr

Dauer
405 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
35 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Internationaler Luxus im Wandel: Zeit für die einzigartige Positionierung ihres zukunftsfähigen Luxushotels
Abschluss: Certified Luxury Hospitality Specialist

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung
Der globale Wandel fordert die Luxushotellerie auf sich in den nächsten 1-2 Jahren zu transformieren, um überhaupt zukunftsfähig zu werden. Wenn Sie, als Hotelier oder Hotelierin sich folgende Fragen stellen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig:

- Sie sind mutig und investieren in der Zeit des Wandels in den Umbau Ihres Hotels. Wie investieren Sie Ihr Geld richtig, um in 10 Jahren noch relevant zu sein? Wie bereiten Sie sich auf die Veränderungen, die vor ihnen liegen, am besten vor?

- Sie sehen hoch-qualifizierte Mitarbeiter als Schlüsselelement für den zukünftigen Erfolg. Wie finden sie Talente mit einer positiven inneren Haltung und binden diese langfristig?

- Sie wollen nicht mehr von deutschen und italienischen Gästen abhängig, sondern gerne breiter aufgestellt sein? Wie diversifizieren sie sich nachhaltig und gewinnen neue Zielgruppen, -märkte?

Die Antwort dieser Fragen liegt in der Erstellung eines ganz klaren, geteilten Zukunftsbildes und der einzigartigen Positionierung von Ihrem Luxushotel. Eine neue Art der Führung und eine werte-basierende Kultur bringen Mitarbeiter in Einklang mit dem Zukunftsbild und erlauben Ihnen eine fokussierte, erfolgreiche Umsetzung. Ein diversifizierter, internationale Vertrieb ermöglicht es die bestehende und/oder neue Zielgruppen langfristig zu gewinnen.

Auf welche Veränderungen dürfen Sie sich jetzt vorbereiten?

Luxushotels werden zukünftig zu Wegbegleitern des persönlichen, aber auch des sozialen und kulturellen Wandels – angetrieben von Sinn und Verantwortung. Dafür gilt es sich vorzubereiten. Diese Zeit des Wandels, hin zu mehr Sinn, Werten und Menschlichkeit, beginnt immer zuerst im eigenen Unternehmen, ganz oben in der Führung. Es liegt in der Hand von Führungspersönlichkeiten sich als Vorreiter für diese Zeit des Wandels zu öffnen, hinzugeben, zu visionieren und eine neue Art der Führung zu leben. Es liegt in ihrer Verantwortung die Menschen im Unternehmen zu inspirieren, sie zu befähigen diesen Wandel zu leben und gemeinsam ein erfolgreiches, zukunftsfähiges Unternehmen aufzubauen. Die klassischen Vertriebsnetzwerke wie Tour Operators, Luxusmessen und Public Relations haben sich maßgeblich in den letzten 3 Jahren gewandelt. Es gilt die neunen Potentiale zu erkennen und für den erfolgreichen Vertrieb Ihres Luxushotels zu nutzen.

Es ist Zeit für Ihre neue Positionierung!

Es ist Zeit für sinnstiftende Unternehmen und Einzigartigkeit. Besonders die Luxushotellerie in Südtirol hat das Potential sich international zu vermarkten und abzugeben, durch eigens aufgebaute Netzwerke von Gatekeepern, die Zugang zu ihrer Zielgruppe bieten.

In diesem 3-teiligen interaktiven, hands-on Workshop-Programm erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter die Bewusstheit, erste Grundlagen und sofortige Umsetzungsmaßnahmen für die einzigartige Positionierung und eine neue Herangehensweise des Vertriebes von ihrem Luxushotel.

Der Kurs findet vorwiegend auf Deutsch (durch Michaela Christine Wolf, 32 Stunden, immer in Präsenz) und punktuell auf Englisch (mit Michelle De Klerk, 13 Stunden parallel mit Michaela Christine Wolf, teilweise in Präsenz und teilweise online dazugeschaltet) statt.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich ausschließlich an Eigentümer/innen und Manager von 4- oder 5-Sterne-Hotels – in familiengeführten Hotels auch an die nachfolgende Generation.

Kurssprache

Deutsch, Englisch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
01.05.2024

Ende
31.01.2025

Kurstage
5

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Der Kurstermin wird in Absprache mit allen Teilnehmern festgelegt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Ort
Südtirol Business School
Luis Zuegg Straße 23

Zielgruppe
Eigentümer/innen und Manager von 4- oder 5-Sterne-Hotels

Referent/in
Michelle de Klerk

Michaela Christine Wolf

Gebühr
4500 € zzgl. MwSt.

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Südtirol Business School

Detailseite zum Kurs
https://www.business-school.bz/course/luxus-im-wandel/

Ansprechperson
Daniel Weger
Tel. 0471 172 7761
Email info@business-school.bz

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

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

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

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

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

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

Kurssprache

Deutsch, Englisch

Beginn

02.05.2024

Ende

24.10.2024

Kurstage

26

Beginnzeit

08:45 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

180 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

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

Referent/in

Claudia Gilli

Martin Kiem

Gebühr

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
24.10.2024

Kursanbieter
Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

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

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

Personal Coaching
Die innere Ruhe finden

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

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

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

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

Kurssprache
Englisch, Deutsch

Beginn
02.05.2024

Ende
24.10.2024

Kurstage
26

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
90 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Ort
Partschins
Spaureggstraße 10

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresse Menschen

Referent/in
Martin Kiem

Gebühr
80 € Coaching 60 Minuten

Anmeldeschluss
24.10.2024

Kursanbieter
Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

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

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

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

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

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

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch, Englisch, Italienisch

Beginn
05.06.2024

Ende
25.09.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
20:30 Uhr

Endzeit
23:30 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort
Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

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

Referent/in
Claudia Gilli

Gebühr
30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss
25.09.2024

Kursanbieter
Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

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

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

Englisch intensiv A 2

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung

In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, indem das Bekannte auf neue Situationen übertragen und angewandt wird. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, auf Englisch in solchen Routineangelegenheiten des Lebens zu interagieren, die auf einem Austausch allgemeinerer und vertrauter Themen beruhen. Sie werden außerdem imstande sein, häufig benutzte Phrasen und Ausdrücke in Zusammenhängen von größerer Bedeutung zu verstehen, sich detaillierter über Ihre Vorlieben und Gewohnheiten auszutauschen und in einfacher Weise über speziellere Aspekte Ihres Lebens Auskunft zu geben.

Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache

Englisch

Beginn

01.07.2024

Ende

19.07.2024

Kurstage

15

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

20:00 Uhr

Dauer

1920 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe

Erwachsene

Referent/in

SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr

178 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch intensiv A 1

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs lernen Sie Ihre ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun, das heißt vor allem sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Anhand ausgewählter Lerneraktivitäten, die auch Partner- und Gruppenarbeit beinhalten, führen wir Sie schrittweise zu Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik. Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der englischen Kultur. Der Unterricht findet von Anfang an auf Englisch statt! Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
01.07.2024

Ende
19.07.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch intensiv B 1

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, mit dem Ziel, Ihnen einen zunehmend autonomen Gebrauch der Sprache zu ermöglichen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte zu bekannten oder in der Nähe Ihrer eigenen Interessen liegenden Themen zu verstehen und sich in Situationen des alltäglichen Lebens gut verständlich auszudrücken, wobei Sie in wachsendem Maße über Ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Ambitionen, Träume und Projekte sprechen können. Darüber hinaus werden Sie imstande sein, sprachlich in angemessener Weise in der Mehrzahl der Situationen zu interagieren. Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
01.07.2024

Ende
19.07.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch intensiv A 2

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, indem das Bekannte auf neue Situationen übertragen und angewandt wird. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, auf Englisch in solchen Routineangelegenheiten des Lebens zu interagieren, die auf einem Austausch allgemeinerer und vertrauter Themen beruhen. Sie werden außerdem imstande sein, häufig benutzte Phrasen und Ausdrücke in Zusammenhängen von

größerer Bedeutung zu verstehen, sich detaillierter über Ihre Vorlieben und Gewohnheiten auszutauschen und in einfacher Weise über speziellere Aspekte Ihres Lebens Auskunft zu geben.

Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
22.07.2024

Ende
09.08.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch intensiv A 1

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs lernen Sie Ihre ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun, das heißt vor allem sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Anhand ausgewählter Lerneraktivitäten, die auch Partner- und Gruppenarbeit beinhalten, führen wir Sie schrittweise zu Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik. Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der englischen Kultur. Der Unterricht findet von Anfang an auf Englisch statt! Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
22.07.2024

Ende
09.08.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch intensiv B 1

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, mit dem Ziel, Ihnen einen zunehmend autonomen Gebrauch der Sprache zu ermöglichen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte zu bekannten oder in der Nähe Ihrer eigenen Interessen liegenden Themen zu verstehen und sich in Situationen des alltäglichen Lebens gut verständlich auszudrücken, wobei Sie in wachsendem Maße über Ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Ambitionen, Träume und Projekte sprechen können. Darüber hinaus werden Sie imstande sein, sprachlich in angemessener Weise in der Mehrzahl der Situationen zu interagieren. Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
22.07.2024

Ende
09.08.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch intensiv A 2

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, indem das Bekannte auf neue Situationen übertragen und angewandt wird. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, auf Englisch in solchen Routineangelegenheiten des Lebens zu interagieren, die auf einem Austausch allgemeinerer und vertrauter Themen beruhen. Sie werden außerdem imstande sein, häufig benutzte Phrasen und Ausdrücke in Zusammenhängen von

größerer Bedeutung zu verstehen, sich detaillierter über Ihre Vorlieben und Gewohnheiten auszutauschen und in einfacher Weise über speziellere Aspekte Ihres Lebens Auskunft zu geben.

Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
19.08.2024

Ende
06.09.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch intensiv A 1

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs lernen Sie Ihre ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun, das heißt vor allem sich vorzustellen und in einfachster Weise über wesentliche Angelegenheiten des Lebens wie Familie oder Arbeit zu sprechen. Anhand ausgewählter Lerneraktivitäten, die auch Partner- und Gruppenarbeit beinhalten, führen wir Sie schrittweise zu Basisfertigkeiten in der Konversation, im Hörverstehen, in der Schreibfähigkeit und der richtigen Verwendung der Grammatik. Einen besonderen Akzent legen wir dabei auf Themen aus dem Bereich der englischen Kultur. Der Unterricht findet von Anfang an auf Englisch statt! Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Beginn
19.08.2024

Ende
06.09.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Englisch intensiv B 1

Themenbereich
Englisch

Kursbeschreibung
In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, Ihre bisher erworbenen Sprachkompetenzen zu systematisieren und zu erweitern, mit dem Ziel, Ihnen einen zunehmend autonomen Gebrauch der Sprache zu ermöglichen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Texte zu bekannten oder in der Nähe Ihrer eigenen Interessen liegenden Themen zu verstehen und sich in Situationen des alltäglichen Lebens gut verständlich auszudrücken, wobei Sie in wachsendem Maße über Ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Ambitionen, Träume und Projekte sprechen können. Darüber hinaus werden Sie imstande sein, sprachlich in angemessener Weise in der Mehrzahl der Situationen zu interagieren. Dieser Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Anmeldung ab sofort

Die Einstufungstermine finden Sie hier.

Kurssprache
Englisch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
19.08.2024

Ende
06.09.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Talfergasse / via Talvera 1A

Zielgruppe
Erwachsene

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
178 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
alpha beta piccadilly - Bozen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Italienisch, Deutsch, Englisch

Beginn
05.09.2024

Ende
05.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Cusanus Akademie
Seminarstraße 2

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Karin Reisige

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Detailseite zum Kurs
https://www.afb.bz/afb_de/content/veranstaltungen/diskriminierug-am-arbeitsplatz/

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

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

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

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

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

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinster 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

Italienisch, Deutsch, Englisch

Beginn

02.10.2024

Ende

30.10.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

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

Referent/in

Braunhofer Franziska

Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss

30.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

Detailseite zum Kurs

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

Ansprechperson

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