



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Professionelle Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat

Sie können mit dem Grundkurs beginnen und dann mit Ruhe entscheiden ob weitermachen!

Themenbereich  
Massage

### Kursbeschreibung

Mit dem Zertifikat kannst du auch neben- und hauptberuflich arbeiten.

Erlerne diese wirksame Entspannungsmethode, die Stress, Verspannungen, Blockaden löst und für mehr innere Ruhe und Wohlbefinden sorgt.

Die Klangschalen sind vielseitig anwendbar, mit Kindern, Menschen mit Beeinträchtigung und in therapeutischen, pädagogischen und pflegerischen Bereichen sowie im Wellness und in der Familie.

Die Anwendung ist auch für den privaten Gebrauch geeignet.

Du kannst mit dem Grundkurs beginnen und danach mit Ruhe entscheiden ob weitermachen! Bereits an den ersten 2 Tagen erlernst du die Anwendung der Klangschalen am eigenen Körper, die Rückenentspannung, die Aurareinigung, das richtige Anspiel und vieles mehr....

Am Ende der 4 Module (11 Tage) nach theoretischer und praktischer Arbeit bekommst du das Zertifikat.

Mein eigener Erfahrungsschatz von über 10 Jahren Arbeit mit Klangschalen wird an die Teilnehmer weitergegeben sowie das Wissen, das ich mir in den unterschiedlichen Klangschalen-Schulen angeeignet habe.

Themen der Ausbildung in Kürze:

Klangmassage I: An diesem Wochenende erlernst du die Spieltechnik, wertvolle Übungen für den Alltag, die Eigenklangmassage, die Aurareinigung sowie Raumreinigung und Rückenentspannung für jemanden.

Klangmassage II: Hier lernst du, entspannende Klangmassagen bei anderen anzuwenden und selbst die wohltuende Wirkung zu spüren sowie das Erkennen und Ausgleichen von energetischen Dissonanzen im Körper.

Klangmassage III: Techniken zum Lösen von Blockaden, Visualisierungstechniken und Intuitionsübungen, wertungsfreie und empathische Gesprächsführung.



## Corsi & Percorsi

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

Abschlußseminar mit Zertifikat: Fallbeispiele erarbeitet, die Chakrenreinigung erlernen und organisatorische Hinweise sowie die Praxisgestaltung behandeln. Nach schriftlicher und praktischer Prüfung erhaltet du das Zertifikat.

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

Beitrag für die Ausbildung und Inhalte <https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Sommer Kompakt Ausbildung auch möglich!

Kostenlose Info-Treffen gerne auf Anfrage.

Details zum Grundkurs:

<https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/103-klangschalen-i-entspannen-und-selbst-anwenden-grundkurs.html>

Kontaktiere mich gerne für einen kostenlosen Info-Termin

unter 339 4662753 und [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

In italienischer Sprache hat die Ausbildung andere Termine.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

26.10.2024

### Ende

09.03.2025

### Kurstage

11

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

4300 Minuten

## Beschreibung Zeit

Termine:

- Klangschalen I Grundkurs am 26.-27. Oktober 2024 (auch einzeln buchbar) - mehrere Termine das ganze Jahr über!
- Klangmassage II am 29. November -1. Dezember 2024
- Klangmassage III am 14. bis 16. Februar 2025
- Klangmassage IV am 7. bis 9. März 25

Zeiten: am Freitag jeweils 15-20 Uhr und Samstag und Sonntag 9-17 Uhr.

## Ort

Bozen

Duca d'Aosta Allee

Seite: 2/10

Gedruckt am: 01.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Anna Matteazzi

Gebühr  
275 € Modul I inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

Anmeldeschluss  
25.10.2024

Kursanbieter  
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs  
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Ansprechperson  
Anna Matteazzi  
Tel. 339 4662753  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## Genießen, Entspannen, Bewegen - 2 Tage Zeit für mich für Personen ab 55 Jahren

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

### Kursbeschreibung

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
08.06.2024

Ende  
09.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
10:00 Uhr

Endzeit  
14:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Ahrntal  
Am Mitterbach - Weissenbach 22

## Zielgruppe

## Referent/in

Elfriede Herta Forer

Elisa Oberhollenzer

## Gebühr

262 € pro Person im Doppelzimmer

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen



## Corsi & Percorsi

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

- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens
- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

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

## Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster
- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

06.06.2024

## Ende

06.06.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

08:30 Uhr

## Endzeit

15:30 Uhr

## Dauer

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Mitterweg 5

## Zielgruppe

## Referent/in

Michele Cattani

## Gebühr

142 € Nichtmitglieder

## Anmeldeschluss

05.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
hdsweiterbildung .  
Tel. 0471310325  
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

## MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

### Kurssprache

Deutsch

Beginn  
08.04.2024

Ende  
03.06.2024

Kurstage  
9

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
20:00 Uhr

Dauer  
1650 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

Ort  
Brixen  
Hofgasse 2

### Zielgruppe

Referent/in  
Michèle Honeck

Gebühr  
390 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

08.04.2024

## Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Kraftquelle Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen

## Ein Seminar für Erwachsene

### Themenbereich

Pädagogik und Erwachsenenbildung

### Kursbeschreibung

Die obertonreichen Klänge der tibetischen Klangschalen helfen uns zu entspannen und uns besser zu fühlen. Sie regen unsere beiden Gehirnhälften an, kreativ miteinander zu kommunizieren, und bauen Stress und Ängste ab.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer Förder-Spiele mit den Klangschalen kennen, die mit Kinder, Jugendliche, Senioren und Menschen mit Beeinträchtigung wunderbar umsetzbar sind.

Die Übungen, Spiele und Fantasiereisen sind im Alltag, in der Schule, im Kindergarten und in der Familie sofort einsetzbar und eignen sich einzeln sowie auch in der Gruppe.

Info und Beitrag <https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/66-ganzheitliche-spiele-mit-klangschalen.html>

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch

### Beginn

23.10.2024

### Ende

06.11.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

17:30 Uhr

### Endzeit

21:30 Uhr

### Dauer

780 Minuten

### Beschreibung Zeit

Der Kurs findet an 3 Abenden statt, am 23. - 30. Oktober und 6. November von 17:30 bis 21:30



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Bozen  
Duca d'Aosta Allee 39100

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Anna Matteazzi

## Gebühr

295 € inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

## Anmeldeschluss

23.10.2024

## Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

## Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/66-ganzheitliche-spiele-mit-klangschaalen.html>

## Ansprechperson

Anna Matteazzi  
Tel. 3394662753  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

# Lehrgang Kreative Resilienzentwicklung

## Ein Weg zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit

### Themenbereich

Pädagogik und Erwachsenenbildung

### Kursbeschreibung

Ziel und Inhalt: Resilienz entsteht durch Herausforderungen. Und solche gibt es im Alltag sehr viele, sowohl beruflich als auch privat. Die Arbeit ist häufig mit Stress und Belastungen verbunden. Zudem sind äußere gesellschaftliche Strukturen und vermeintliche Sicherheiten nicht mehr verlässlich. Die Entwicklung eines inneren Rückhalts ist ein wichtiger Weg aus der Krise. Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und Stärke helfen bei deren Bewältigung. Es braucht eine kreative Haltung, um sich den täglichen Anforderungen und auch den großen Übergängen des Lebens mit mehr Leichtigkeit stellen zu können.

Krisen und Umbrüche geben auch bedeutenden Anstoß zu lebendiger Weiterentwicklung. Sie können Anlass sein, dass wir uns wandeln und erneuern. Was ist mir wirklich wichtig? Was tut mir gut und stabilisiert mich? Wie kann ich mir meiner persönlichen Ressourcen bewusstwerden und sie für meine "Herzens" - Anliegen einsetzen? Aus der Krise lernen bedeutet, mit neuer Lebensfreude sich diesen Fragen zu stellen.

Der Lehrgang eröffnet einen Raum für Selbstreflexion und Weiterentwicklung der eigenen Haltung in Beruf und Privatleben. So gelangt man vom äußeren Erfolg zum inneren Erfülltsein und von der Erledigung von "to do-Listen" zur sinnvollen



## Corsi & Percorsi

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

Verantwortungsübernahme. Die Teilnehmenden können wiederum die erfahrenen Methoden in ihrer Arbeit mit Menschen einsetzen.

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

### Angewandte Methoden:

- Achtsamer Dialog (David Bohm) und Selbsterforschung
- Systemisches Arbeiten/Aufstellungen
- Kreatives Schreiben als Quelle der Kraft und Resilienz
- Naturerleben und Rituale
- Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat Zinn (MBSR)
- Ressourcenarbeit
- Kraft und Präsenz in Bewegung (meditative Bewegungspraxis aus dem japanischen Kulturkreis)

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

21.03.2024

### Ende

28.09.2024

### Kurstage

9

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

3060 Minuten

## Beschreibung Zeit

1. Modul: 21.03.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 22.03.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 23.03.24, 9.00 – 12.30 Uhr

2. Modul: 30.05.24, 14.00 – 17.30 und 19.00 – 21.00 Uhr / 31.05.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 01.06.24, 9.00 – 12.30 Uhr

3. Modul: 26.09.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 27.09.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 28.09.24, 9.00 – 12.30 Uhr

## Ort

Bildungshaus Lukas  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Barbara Hülmeier

## Gebühr

855 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.24

## Anmeldeschluss

07.03.2024

Seite: 9/10

Gedruckt am: 01.06.2024



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

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeam

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



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

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kreative-resilienzentwicklung-1255/>