



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Mundpflege im logopädischen Alltag

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In diesem Seminar besprechen wir alles rund um das Thema „Mundpflege im logopädischen Alltag“: Wer ist verantwortlich dafür? Gibt es Definitionen, Leitlinien dazu oder Mundpflegestandards?

Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit den theoretischen Grundlagen zu diesem Thema:

- Speichel – zu viel/zu wenig?
- Mundflora nach Bestrahlung
- palliative Aspekte der Mundpflege
- Anamnese, Diagnostik und Zielsetzung von Mundpflege.

Besonders herausfordernd sind Situationen, in denen Betroffene den Mund nicht öffnen wollen/können - was bedeutet ein geschlossener Mund und wie gehen wir mit diesem um? Im zweiten Teil des Seminars werden wir unterschiedliche Hilfsmittel von A-Z kennenlernen und die Einsatzbereiche kritisch diskutieren. Wir üben praktisch die Durchführung von Mundpflegekonzepten und orientieren uns kritisch an dem Qualitätsrahmen Mundpflege.

Kursprache

Deutsch

Beginn

10.10.2024

Ende

10.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Logopäd:innen

Referent/in

Cordula Winterholler



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

175 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Tanzvitamine für den Alltag

Gemeinschaftstänze zu traditioneller & neuer Musik - Seminar

Themenbereich

Tanz

Kursbeschreibung

Im sommerlichen Brixen sammeln wir zum neunten Mal Tanzvitamine und Sonnenstrahlen für den Winter: Schöne, temperamentvolle, witzige, besinnliche, überlieferte und neugestaltete Gemeinschaftstanzformen laden zu einem vielfarbigem Tanzvergnügen ein. Für alle, die schon einmal dabei waren: Es gibt natürlich neue Tanzvitamine! Aber auch Wiederholungswünsche der letzten Jahre sind willkommen!

Die Tänze umfassen Kreis- und Linientänze, Mixer, Paar- und Formationstänze und spannen den Bogen vom traditionellen Tanzlied bis zum eingängigen Blues-Stück.

Die einzelnen Tanzbeispiele werden sowohl in einer einfachen Mitmachform – geeignet für Tanzfeste und Einsteiger-Gruppen – als auch mit weiterführenden Varianten für fortgeschrittene Gruppen vorgestellt. Tanzvermittelnde erhalten Tanzbeschreibungen, methodische Tipps und Anregungen für eine lebendige Gemeinschaftstanz-Kultur in Erwachsenen-, Jugend- und Kinder-Tanzgruppen (ab 10 Jahren).

Die Tänze und die Musik verteilen sich – entsprechend der Stilvielfalt – auf 2 bis 3 Tonträger, die im Kurs bezogen/bestellt werden können (kein Kaufzwang) bzw. im Handel erhältlich sind. Auch schöne Tanzstücke, die lange vergriffen waren und nun über iTunes wieder zugänglich sind, bereichern das Kursprogramm.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 20.07.2024	Ende 23.07.2024	Kurstage 4
Beginnzeit 17:00 Uhr	Endzeit 12:30 Uhr	Dauer 960 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 20. Juli 24, 17.00 – 19.00 Uhr

Sonntag, 21. Juli 24, 9.30 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr

Montag, 22. Juli 24, 9.30 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr

Dienstag, 23. Juli 24, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort

Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe

Gruppen- und Tanzleiter*innen, Persönlich Interessierte, Multiplikator*innen in pädagogischen, sozialen, gesundheitsorientierten und therapeutischen Berufen

Referent/in

Regula Leupold

Gebühr

195 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

05.07.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/tanzvitamine-fuer-den-alltag-1301/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

staunen - sein - lachen: Humor und Achtsamkeit im Alltag
Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor und Achtsamkeit, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch das Wochenende.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

31.05.2024

Ende

01.06.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

660 Minuten

Beschreibung Zeit

FR 31.05. – SA 01.06.2024
Kurszeiten:
FR 15 – 21 Uhr
SA 9 – 17 Uhr

Ort

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Constanze Moritz

Gebühr

125 € ohne Unterkunft und Verpflegung

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/staunen-sein-lachen-humor-und-achtsamkeit-im-alltag/30-19240.html>

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen

In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung

In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

02.08.2024

Ende

04.08.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

1320 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Salernstraße 26

Zielgruppe

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in

Daniela Frötscher

Gebühr

198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss

05.07.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen

In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich
Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung

In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Kurssprache

Deutsch

Beginn
02.08.2024

Ende
04.08.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1320 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Vahrn
Salernstraße 26

Zielgruppe
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in
Claudia Profanter



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss

05.07.2024

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Time to Relax - Mehr Entspannung in Beruf und Alltag

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist einer der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei machen viele Menschen die Erfahrung, dass Belastung und Anspannung im Alltag überwiegen und Entspannungsphasen zu kurz kommen. Zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen, ist eine bedeutende Ressource für körperliches und psychisches Wohlbefinden und sollte nicht vernachlässigt werden: Stress wird abgebaut, Verspannungen gelöst und auch bei der Vorbeugung und Behandlung vieler psychischer und körperlicher Erkrankungen spielt Entspannung eine wichtige Rolle. Mit effektiver Regeneration können Resilienz und Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst und langfristig erhalten bleiben.

Im praxisorientierten Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren beruflichen und privaten Alltag kennen, u.a. Atem- und Achtsamkeitsübungen, einfache Massagegriffe und Kurzentspannungen für zwischendurch – einfach, praktisch anwendbar und wohltuend!

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 15.11.2024	Ende 15.11.2024	Kurstage 1
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:00 Uhr	Dauer 480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

alle Berufsgruppen und Interessierte

Referent/in

Stefan Torggler

Gebühr

125 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Vagus-Nerv als Schlüssel zur Gesundheit - modernes Nervensystemwissen für Therapeut:innen

Themenbereich

Sanität

Kursbeschreibung

Im fordernden Alltag befinden wir uns oft in einem chronischen Stresszustand. Das gilt für Therapeut:innen, die ständig viel leisten müssen genauso, wie für ihre Klient:innen, die im Job, im Privatleben und zusätzlich durch Erkrankungen belastet sind. Um ein vertieftes Verständnis für Stress im autonomen Nervensystem und ganzheitliche Selbstfürsorge zu bekommen, tauchen



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sie als Teilnehmer:in in modernes neurobiologisches Wissen ein. Sie lernen anschaulich die Grundzüge der Polyvagal-Theorie kennen und erfahren, wie Sie Nervensystemwissen in Ihre Behandlungen einbeziehen können. In praktischen Übungen lernen Sie, wie die Aktivierung des Vagusnervs auf den Körper, den Geist, das Verhalten und die Emotionen wirken und ein Zustand von Ruhe, Sicherheit und Verbundenheit entstehen kann. Dabei nutzen wir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, damit Sie und Ihre Klient:innen Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Neben Impulsen für Ihren Alltag, können Sie Verständnis für Reaktionen und Verhaltensweisen von Ihnen und Ihren Klient:innen entwickeln. Aus einer wohlwollenden Haltung heraus, schaffen Sie Bedingungen, um Resilienz zu stärken und nachhaltige Therapieerfolge zu erzielen. Sie entwickeln ein Bewusstsein und Verständnis für das autonome Nervensystem, lernen körperorientierte Möglichkeiten kennen und nutzen, um Ihr Wohlbefinden sowie das Ihrer Patient:innen im Alltag positiv zu beeinflussen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

15.11.2024

Ende

16.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

960 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen, Physiotherapeut:innen, medizinische und

Referent/in

Silke Ehrlich

Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Wir zwei: stärker denn je

Themenbereich

Partnerschaft

Kursbeschreibung

Die Liebe zum/zur Partner:in ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle, die ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit gibt. Eine Beziehung lebendig zu halten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags alles andere als selbstverständlich. Gewollt oder nicht: Es kommt zu Spannungen oder emotionaler Distanz. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt, kritisiert, zu kurz gekommen, abgelehnt oder unverstanden. Die Kommunikation lässt zu wünschen übrig. Im Training untersuchen wir, wie wir gemeinsam Distanz und Spannungen beenden und im Alltag dafür sorgen können, einander besser zu verstehen und in Verbindung zu bleiben.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.06.2024

Ende

09.06.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

15:30 Uhr

Dauer

795 Minuten

Beschreibung Zeit

Sa. 10.00 Uhr - 21.30 Uhr

So. 09.00 Uhr - 15.30 Uhr

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Paare

Referent/in

Ingeborg Weser

Robert Benninga

Gebühr

125 € Kursbeitrag pro Paar

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

Wir zwei: stärker denn je

Themenbereich

Partnerschaft

Kursbeschreibung

Die Liebe zum/zur Partner:in ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle, die ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit gibt. Eine Beziehung lebendig zu halten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags alles andere als selbstverständlich. Gewollt oder nicht: Es kommt zu Spannungen oder emotionaler Distanz. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt, kritisiert, zu kurz gekommen, abgelehnt oder unverstanden. Die Kommunikation lässt zu wünschen übrig. Im Training untersuchen wir, wie wir gemeinsam Distanz und Spannungen beenden und im Alltag dafür sorgen können, einander besser zu verstehen und in Verbindung zu bleiben.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

07.09.2024

Ende

08.09.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

15:30 Uhr

Dauer

795 Minuten

Beschreibung Zeit

Sa. 10.00 Uhr - 21.30 Uhr

So. 09.00 Uhr - 15.30 Uhr

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Paare



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Robert Benninga

Ingeborg Weser

Gebühr
125 € Kursbeitrag pro Paar

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Brainfit - das bewegte Gehirntraining

Optimierung der eigenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung

Reduzieren Sie Ermüdung und Vergesslichkeit, optimieren Sie Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, und erlernen Sie eine Vielzahl von Übungen, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.09.2024

Ende
12.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen, Interessierte, Berufstätige

Referent/in

Nadine Däpp

Gebühr

325 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Carolin Pranter

Tel. 0471057100

Email bildungshaus@lichtenburg.it

Gesundheit aus eigener Kraft

Basisseminar mit Augentraining

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die ganzheitliche "Methode des Lächelns" ermöglicht Menschen jeden Alters in kurzer Zeit Ordnung und innere Balance in dem eigenen Körper und im Leben zu schaffen. Die Techniken, die im Seminar vermittelt werden, decken ein sehr breites Wirkungsspektrum ab. Sie lernen viele effektive Atmungs- und Entspannungstechniken, Körpertraining, Meditations- und Bewusstseinstechniken kennen, die Ihnen helfen, Ihren Organismus selber zu regulieren und zu regenerieren, die Verjüngung Ihres Körpers zu fördern und inneres Gleichgewicht im Alltag zurück zu gewinnen.

Im Seminar erwarten Sie spannende Übungen zur Aktivierung der Mechanismen zur Selbstregeneration sowie Verbesserung der Seh- und Hörkraft, Stärkung des Immunsystems, Stressbewältigung und vieles mehr.

Sie bekommen dauerhafte Ergebnisse, Instrumente und Schlüssel zu Gesundheit, innerer Harmonie und Erfolg, welche Sie in allen Lebenssituationen nutzen können. Sie können alle Techniken sehr leicht in Ihren Alltag integrieren!

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn	Ende	Kurstage
17.09.2024	21.09.2024	5
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
16:00 Uhr	16:00 Uhr	0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

Gebühr

674.1 € Teilnahmebeitrag 10% Ermäßigung für Partner:innen, Student:innen und Rentner:innen zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mentale Stärke und Selbstbewusstsein bei Kindern und Jugendlichen fördern

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Immer häufiger geraten Kinder und Jugendliche an ihre Grenzen in Bezug auf Leistung und Belastbarkeit, stehen unter Druck und sehen sich mit Erwartungen und Anforderungen konfrontiert, denen sie nicht gewachsen scheinen. Dies kann Ängste und Selbstzweifel hervorrufen. Durch mentales Training können sie lernen, sich auf positive und konstruktive Aspekte zu fokussieren, mentale Stärke zu entwickeln und Vertrauen in sich selbst zu gewinnen, um mit den vielfältigen Herausforderungen des Alltags selbstbewusst und gelassen umzugehen und ihr Potential zu entfalten.

Im Seminar lernen Sie praktisch anwendbare Strategien und Übungen zur Entwicklung und Steigerung von mentaler Stärke und Selbstbewusstsein kennen, mit den Sie Kinder und Jugendliche in Ihrem jeweiligen beruflichen Kontext bzw. im familiären Umfeld gut unterstützen können, die Sie aber auch für Ihre persönliches mentales Wohlbefinden gut einsetzen können. Indem Sie die verschiedenen Ansätze und Übungen an sich selbst erfahren, erleben Sie die Wirkung aus erster Hand und können das erworbene Wissen und die Fertigkeiten effektiv in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.10.2024

Ende

05.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

14:30 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

960 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Menschen, die in pädagogischen, sozialpädagogischen, sozialen oder Gesundheitlichen Bereichen tätig sind

Referent/in

Monika Niederstätter

Gebühr

225 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Emotionale und kommunikative Intelligenz & Persönlichkeitsbildung

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Wir werden längst nicht mehr nur an unserem Können gemessen – erstklassige Leistung ist mittlerweile selbstverständlich. Neben dem wichtigen Aspekt der fachlichen Kompetenz, entscheidet zu einem großen Faktor auch die emotionale Intelligenz über ihren Erfolg und für Ihre Sympathie.

Sie lernen, wie sie bei Ihrem Gegenüber Sympathien mobilisieren, damit ihre Kommunikation ein Vergnügen wird. Mit guter Kommunikation, Empathie und einer positiven Einstellung fällt vieles im vieles im Leben leichter.

Laut wissenschaftlichen Studien lassen sich emotionale und kommunikative Intelligenz durch Erziehung und Training steigern.

Inhalte:

- > Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft - Tipps für die Praxis
- > Gehirngerecht kommunizieren – Tipps für den Alltag
- > Emotionale Intelligenz – Der Erfolgsquotient
- > Die 5 Bausteine der Emotionalen Intelligenz
- > Empathie und Selbstregulierung
- > Soziale Fähigkeiten: Die gute Beziehung macht's aus
- > Ein guter Kommunikator ist ein guter Beobachter: Sinne öffnen – Sinne schärfen
- > Das Persönlichkeitsprofil DISG – sich und andere Menschen besser verstehen
- > Positive Emotionen im Alltag fördern
- > Grundregeln einer gelungenen Kommunikation

Nutzen:

Menschen besser verstehen und erreichen. Sie steigern ihre kommunikative und emotionale Intelligenz durch viele praktische Übungen und erzeugen mehr Sympathie und Vertrauen.

Methoden:



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Meine Seminare zeichnen sich durch den teilnehmerorientierten Ansatz aus. Alltagstauglich und umsetzbar. Ich gestalte das Seminar lebendig und abwechslungsreich mit Impulsreferaten, kreativen Methoden und mit vielen Aktivierungsübungen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

24.09.2024

Ende

25.09.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

840 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Helga Niederstätter

Gebühr

390 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

FAMWO 8 - Projekt Wildnis

Themenbereich

Familie und Kinder



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Losgelöst vom Alltag, tauchen wir in dieser Woche ein in ein ganz besonderes Abenteuer. Im Laufe der Woche bauen wir ein Dorf im Wald und füllen es mit Leben. Gemeinsam schaffen wir uns einen Raum, in dem Ideen und Fähigkeiten geteilt und in die Dorfgemeinschaft mit eingebracht werden. Höhepunkt der Woche ist eine Übernachtung in unseren selbst gebauten Unterkünften.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

18.08.2024

Ende

24.08.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

09:30 Uhr

Dauer

2775 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

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

Referent/in

Sebastian Willeit

Gebühr

115 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

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

Stressmanagement mit Augentraining

Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

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

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

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

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

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

Ihr Nutzen:

- Ganzheitliches Augentraining, Verbesserung der Sehkraft
- Kurz- und Alterssichtigkeit verbessern
- Maßnahmen gegen Grauen und Grünen Star
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus
- Immunsystem fördern und stärken
- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhen



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

18.07.2024

Ende

20.07.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

14:15 Uhr

Dauer

1080 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

Gebühr

395.1 € Teilnahmebeitrag 10% Ermäßigung für Partner:innen, Student:innen und Rentner:innen zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sportmentaltraining

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Erfolg beginnt im Kopf und sehr oft entscheidet schlussendlich die mentale Stärke über Sieg oder Niederlage – im Sport, im Berufsleben, im Alltag. Was vielen noch nicht bewusst ist: Nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Komponente kann trainiert werden.

Mentaltraining ist eine der zentralen Techniken des sportpsychologischen Trainings und verwendet eine Vielzahl psychologischer Methoden. Im Seminar erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Aspekte des Mentaltrainings, lernen diese theoretisch, vor allem aber anhand praktischer Übungen kennen:

- > Entwicklung von Selbstvertrauen
- > Motivations- und Zielsetzungstraining
- > Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining
- > Mentales Techniktraining (Visualisierung)
- > Stressmanagement und Bewältigung von Leistungsdruck
- > Gedanken- und Gefühlskontrolle
- > Selbstgesprächs- und Einstellungstraining
- > Entspannungs- und Anspannungstraining
- > Training der mentalen Stärke

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn

20.11.2024

Ende

20.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Sportler:innen, Sportwissenschaftler:innen, Trainer:innen, Coaches, Berater

Referent/in

Monika Niederstätter

Gebühr

135 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Familien feiern Feste in Lichtenstern

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Sechs Anlässe im Jahr, um gemeinsam ein christliches Fest vorzubereiten, zu begreifen und zu feiern: Das ist ein neues Angebot mit Familienseelsorger Toni Fiung. Der Alltag gibt uns Menschen Halt; Feste durchbrechen diesen Rhythmus. Sie sind eine heilige Zeit. Wir wollen diese heiligen Zeiten bewusst miteinander feiern. An sechs Samstagen sind Familien eingeladen, einen Tag lang im Haus der Familie zu verbringen. Höhepunkt des gemeinsamen Arbeitens wird der Gottesdienst in der Waldkirche um 19:30 Uhr. Im Anschluss sind auch Übernachtung und Frühstück möglich.

Thema: Schutzengel

Kursprache

Deutsch

Beginn

07.09.2024

Ende

07.09.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

20:00 Uhr

Dauer

419 Minuten

Beschreibung Zeit

10:00 Uhr: Start



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivilica.bz.it

12:30 Uhr: Mittagessen

18:00 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Gemeinsame Messe in der Kirche

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

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

Referent/in

Lisa Huber

Toni Fiung

Gebühr

80 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Wertorientiert denken und handeln

Ethische Grundwerte in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Seminar

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stellen sich konkrete moralische Fragen: Welche Freiheiten darf ich den jungen Menschen zugestehen und wo muss ich Grenzen setzen? Wie kann ich gerecht in meiner Arbeit sein? Wie gehe ich mit Werten um, die einander widersprechen?

Grundwerte wie Freiheit, Verantwortung, Gerechtigkeit oder Würde müssen im Arbeitsalltag konkret angewendet und gelebt werden. Im Seminar setzen wir uns mit Grundwerten sowie mit ihrer Bedeutung auseinander, ordnen ihnen konkrete Aspekte



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

aus dem pädagogischen Alltag zu und erkennen Möglichkeiten im Umgang mit Wertekollisionen. Gleichzeitig erlernen wir eine Methode, wie wir selbst Grundwerte in unserer Arbeit mit Kindern

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

21.10.2024

Ende

21.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bildungshaus Jukas

Brunogasse 2

Zielgruppe

(Sozial)Pädagog*innen, Sozialassistent*innen, Lehrpersonen, Pädagoginnen im Kindergarten, Leiter*innen von Kinder- und Jugendgruppen, Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendarbeit, Erzieher*innen, Multiplikator*innen aus Nahbereichen

Referent/in

Elmar Tratter

Gebühr

150 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

07.10.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wertorientiert-denken-und-handeln-1384/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Mit Oma und Opa in Lichtenstern

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Großeltern verbringen ein Wochenende mit ihren Enkelkindern in Lichtenstern. Lasst euch auf ein Abenteuer ein, bei dem ihr gemeinsam Zeit verbringt und den Alltag vergesst. Spiel und Spaß, Unterhaltung und Besinnliches warten auf euch. An diesem Wochenende gibt es keine getrennten Einheiten; Großeltern und Kinder erleben alles gemeinsam.

Kursprache

Deutsch

Beginn

24.08.2024

Ende

25.08.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 15:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Großeltern mit Kindern von 3 bis 7 Jahren

Referent/in

Irene Dorigatti

Gebühr

110 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

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

Keine Angst vor Konfliktgesprächen

Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

03.04.2025

Ende

04.04.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

840 Minuten

Beschreibung Zeit

Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Barbara Wick

Gebühr
225 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss
26.01.2023

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgesprachen-1375/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +390472 279923
Email bildung@jukas.net

Musikalische kleine Kinder

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Musik und Bewegung verbinden Familien und bereichern unseren Alltag. Gemeinsam lernen wir - je nach Wetter drinnen oder draußen - neue Lieder, Rhythmen und Musikinstrumente mit allen Sinnen kennen. Zum Tagesausklang gibt es eine musikalische, bewegte Gute-Nacht-Geschichte.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.09.2024

Ende
15.09.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
15:30 Uhr

Endzeit
15:30 Uhr

Dauer
1065 Minuten

Beschreibung Zeit
Freitag, 15:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Sonntag, 09:00 - 15:30 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

Katharina Schwärzer

Magdalena Schwärzer

Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Kinder für das Leben stärken

Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Kinder frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings werden wir uns im Seminar mit folgenden Themen befassen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Resilienz - die Kraft des Guten: Anhand von verschiedenen Übungen mehr Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Sicherheit erlangen; Abbau von Blockaden und Ängsten
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für den Alltag: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen Stress besser bewältigen und zu mehr Sammlung und Aufmerksamkeit kommen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.01.2025

Ende

25.01.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Cordula Oberhuber

Gebühr

76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss

13.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Märchenschätze finden

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Schauen wir uns die Schatzkarte an: Wo liegt der Schatz verborgen? Wer gräbt die Truhe aus? Und wer hat den Schlüssel dazu? Schätze sind faszinierend, beglückend und geben dem Geschehen eine Wende. Mit Spiel, Theater, Worten und Werten erleben wir an diesem Wochenende, wie gut es tut, Schätze zu finden und den eigenen Reichtum zu genießen. Wer viel hat, kann auch freudig geben. Wir hören Märchen von Kostbarkeiten und von Wegen, auf denen wir zu ihnen gelangen. Wir erleben spielend und darstellend, wo Juwelen im Alltag stecken und wie wir sie am besten behandeln.

Kursprache

Deutsch

Beginn

31.05.2024

Ende

01.06.2024

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

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

Referent/in

Margarete Wenzel

Helene Leitgeb

Gebühr

80 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

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

Auszeitmassage

Entspannen, den Tiefschlaf fördern und die Immunabwehr stärken

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Sich eine Auszeit nehmen vom Alltag, loslassen, abschalten, sich entspannen, auftanken und sich erholen. Diese Massage ist der ideale Einstieg für den Urlaub oder um einfach mal aus dem Hamsterrad auszusteigen. Die Auszeitmassage ist aus altbewährten Techniken zusammengesetzt. Es werden Rücken, Schultern und Nacken speziell massiert. Darauf folgend werden die Hauptgelenke des Körpers zusätzlich entspannt und am Ende spezielle Entspannungspunkte am Kopf und im Gesichtsbereich massiert. Infolgedessen wird der gesamte Rücken gekräftigt, die Gelenke gelöst und der erholsame Tiefschlaf gefördert. Diese Massage ist ideal zum Stressabbau, weckt die Lebenskraft und leistet in der Burnout-Prävention hervorragende Dienste.

Kursprache

Deutsch

Beginn

29.11.2024

Ende

29.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Masseur:innen, Wellnesstrainer:innen, Schönheitspfleger:innen sowie Interessierte

Referent/in

Eduard Mutschlechner



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

135 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Gehörtraining: Besser hören und Tinnitus sanft lindern

Gehörtraining mit Stressmanagement

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Wie bitte? Besser hören? Besser verstehen? Und Ohrgeräusche lindern? Ist das möglich?

Ja. Hören und Verstehen kann man trainieren. Das Hörseminar bietet ein System aus wirksamen Methoden zur Belebung der Selbstheilungskräfte des Körpers, Meditationen und gezielte Übungen für das Gehörorgan. Damit können Sie die geschwächte Hörverarbeitung im Gehirn fördern.

Ziel ist es, noch während des Seminars die ersten Verbesserungen des Hörens und Verstehens sowie eine Minimierung der Ohrgeräusche festzustellen und die erlernten Übungen und Techniken im Alltag anzuwenden. Dafür bekommen Sie einen individuellen Trainingsplan zur Umsetzung mit nach Hause.

Die Seminarleiter:innen Tatyana und Georgi Jerkov leiten seit über 15 Jahren erfolgreich Seminare zu den Themen Augen- und Gehörtraining, Stressmanagement, Körpertraining, Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.11.2024

Ende
09.11.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
14:15 Uhr

Dauer
1109 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

Gebühr
351.2 € Teilnahmebeitrag für Wiederholer:innen dieses Seminars zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Die Fünf Tibeter® Power für die Lebensdauer

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

06.09.2024

Ende

07.09.2024

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

Referent/in

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

Gebühr

95 € 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

Jin Shin Jyutsu® - Strömen Praxistag zum Kennenlernen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Praxistag zum Kennenlernen

Jin Shin Jyutsu® ist eine Jahrtausende alte Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, auch bekannt unter dem Begriff des "Strömens". Ohne Hilfsmittel, aber mit achtsamen Händen, die an verschiedene Punkte am Körper gelegt werden, kann blockierte Energie im Energiefluss des Körpersystems gelöst, die eigene, tiefgründige Selbstheilungskraft gestärkt und dadurch Gesundheit und Wohlbefinden gefördert werden.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit Jin Shin Jyutsu® Strömen kennenzulernen und praktisch zu erfahren und anzuwenden. Die Theorie rückt in den Hintergrund, wir tauchen direkt in die Praxis ein, strömen gegenseitig und lernen andere in kleinen Gruppen zu strömen.

Begegnung und Austausch mit uns selbst und anderen Menschen stehen im Mittelpunkt. Wir lernen das Gedankenkarussell abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Dieser praxisorientierte Strömworkshop ist hervorragend geeignet, um Jin Shin Jyutsu® Strömen kennenzulernen und ein kleines, aber feines Repertoire verschiedener Selbsthilfegriffe aus dem Jin Shin Jyutsu® für den Alltag mit nach Hause zu nehmen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.10.2024

Ende

11.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Helene Sanin

Gebühr

120 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Ich mag mich

Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Anerkannte Psycholog:innen bestätigen es immer wieder: Wir neigen oft zu harter Selbstkritik oder gar zu Selbstaufgabe. Es ist nicht immer einfach, liebevoll mit sich umzugehen. Mit Tipps und Strategien kann es dennoch gelingen.

Die Begriffe „Mitgefühl“ und „Selbstliebe“ sind keine neue Wortschöpfung. Die dahinterliegenden Bedeutungen und Konzepte stammen aus dem Buddhismus, sind uralte, passen aber dennoch perfekt zu den Bedürfnissen der modernen Zeit. Es scheint heute vor allem um Selbstoptimierung zu gehen. Das unermüdliche Streben danach, in allen Bereichen volle Leistung zu bringen, macht vielen zu schaffen. Mit sich achtsamer umzugehen, ist ein willkommener Gegenentwurf – und ein Weg, mögliche Folgen von hohem Erwartungsdruck zu verhindern. Untersuchungen zeigen, dass bei Personen, die mit sich selbst mitfühlend umgehen, Stressreaktionen und Ängste abnehmen. Auch zwischenmenschliche Beziehungen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag – profitieren vom Sich-Mögen. Schicksalsschläge werden dabei besser verwunden, das Selbstwertgefühl steigt. In diesem Seminar werden Strategien vorgestellt, um sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen. Selbstliebe und Selbstgefühl kann jede:r von uns lernen.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
31.05.2024

Ende
01.06.2024

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

Interessierte

Referent/in

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Weckrufe für die Seele - Dem Leben Sinn und Ausrichtung geben
Das Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens stellen

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Im Vertrauen darauf, dass kein Lebensabschnitt sinnlos ist, können wir Unfall, Burnout, Krankheit, Fehlschwangerschaft, Verlust, Kündigung usw. als Weckruf der Seele ansehen: Was uns aus der Bahn wirft, will uns daran erinnern, das wirklich Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens zu stellen.

Solche Wendungen geben uns die Chance, das Leben ganz bewusst am inneren Leuchtturm auszurichten. In der Umsetzung dessen, was uns wirklich am Herzen liegt, erfahren wir nicht nur Sinn, sondern auch Begeisterung und Erfüllung.

Inhalte:

- Wie erkenne ich Weckrufe der Seele?
- Wie verstehe ich Botschaften der Seele?
- Wie finde ich zu mir und meiner Berufung?
- Was bringt Sinn, Glück und Begeisterung - beruflich und privat?

Ein Fokus des Seminars liegt darauf, wie der Transfer in den Alltag gelingt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.11.2024

Ende

09.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

960 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Uli Feichtinger

Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur - Teil 1

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Ziel dieses Seminars ist die Entwicklung und Stärkung der kreativen Persönlichkeitsanteile. Die konstruktive Auseinandersetzung, das schöpferische Tun und die Freude am kreativen Prozess stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Schwerpunkte:

- Wahrnehmungs-, Stille- und Entspannungsübungen
- Erarbeiten diverser bildnerischer Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten
- Bewegung, Klang und darstellendes Spiel
- Kreatives Schreiben
- Kunstbetrachtung
- Das Eigene entdecken, ausdrücken und vertiefen
- Ressourcenförderung und Selbstwertstärkung
- Einüben von Achtsamkeit und Empathie
- Wertschätzung erfahren und eine wertschätzende Haltung verinnerlichen
- Beziehungspflege und einfühlsame Kommunikation
- Kreative Prozesse als Problemlösungsschritte und Trainingsmöglichkeit für den Alltag erkennen

Teil 1: Fr. 07.06.24, 16:00 - So. 09.06.24, 13:00 Uhr: Formen, Farben, Figuren

Teil 2: Fr. 13.06.25, 16:00 - So. 15.06.25, 13:00 Uhr: Wasser, Blumen, Brücken

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.06.2024

Ende
09.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
975 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

Referent/in

Margitta Bukovski-Müller

Gebühr

255 € 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

Selbsthilfeseminar 1: Jin Shin Jyutsu® Strömen - Die Kraft in unseren Händen

Vermittlung der Grundlagen zu Jin Shin Jyutsu® und seiner Anwendungsmöglichkeiten

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Jin Shin Jyutsu® ist eine Jahrtausende alte Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, auch bekannt unter dem Begriff des "Strömens". Für das Strömen bedarf es keinerlei Hilfsmittel, außer Ihrer Hände, die Sie achtsam an verschiedene Energiepunkte am Körper legen.

Im Selbsthilfeseminar 1 werden die Grundlagen zu Jin Shin Jyutsu® vermittelt und Sie erfahren und üben, wie Sie Ihre Hände bewusst und gezielt bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden einsetzen können. Sie lernen im Detail den Hauptzentral-Strom, den Magen-Strom, den Milz/Pankreas-Strom und den Blasen-Strom kennen. Die einzelnen Finger werden ausführlich erklärt und die Selbstregulation in Bewegung gebracht.

Strömen lässt sich sehr gut mit anderen Behandlungsformen kombinieren, z. B. mit einer Massage, im Rahmen einer Entspannungsübung, mit Meditation, mit Klang bzw. Klangmassage und vor allem sehr gut und einfach in den privaten und beruflichen Alltag integrieren.

Das Selbsthilfeseminar ist für alle Interessierte geeignet, auch ohne Vorkenntnisse. Die Kurse 1, 2, 3 werden als Jahreszyklus angeboten. Interessierte können jederzeit bei jeder Einheit beginnen.

Weitere Termine: Selbsthilfeseminar 2 am 31.01. - 01.02.2025 und Selbsthilfeseminar 3 am 11.04. - 12.04.2025

Kurssprache

Deutsch

Beginn

22.11.2024

Ende

23.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

14:30 Uhr

Endzeit

14:30 Uhr

Dauer

839 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn
Stiftstraße 1



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Helene Sanin

Gebühr
190 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Stimme. Sprache. Präsenz. Die klangvolle Vortragsstimme. Seminar

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Unsere Sprechstimme kann einmal hoch klingen, dann wieder tiefer. Sie kann leise sein, manchmal heiser oder belegt und ein anderes mal auch richtig laut. Von samtig über vielleicht manchmal allzu gefällig bis klar und deutlich und mitunter bis hin zu weithin klingend spannt sich der Bogen des Möglichen. Die Stimme ist jedenfalls immer das, was man gerade daraus macht.

Im Alltag erlebt man manchmal diesen Frust: „Warum hört mich keiner?“ Vielleicht bekommen wir von anderen zu hören, dass unser Sprechen angeblich undeutlich war. Und haben uns dann auch schon mal die Frage gestellt: „Wie verschaffe ich mir auch vor Publikum auf souveräne Weise Gehör?“

In diesem Seminar werden wir viele Übungen, Ideen und echte Anhaltspunkte dazu kennenlernen, damit die Teilnehmer*innen am Ende mehr Freude und Sicherheit beim Sprechen mitnehmen, und dazu noch eine gestiegene Deutlichkeit und eine lebendige, klangvolle Vortragsstimme.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 13.02.2025	Ende 14.02.2025	Kurstage 2
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:00 Uhr	Dauer 840 Minuten

Beschreibung Zeit

Donnerstag, 13. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 14. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten, die in ihrem Berufs- oder Privatleben viel reden und präsentieren

Referent/in

Karin Steger

Gebühr

280 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

31.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/stimme-sprache-praesenz-1385/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

WuXing Fünf-Elemente QiGong

Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.01.2025

Ende

11.01.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Gebühr

120 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

20.12.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. 0039 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Einführungsseminar: Pet Therapy und Naturpädagogik

Themenbereich

Umwelt, Ökologie

Kursbeschreibung

Theorien, Wirkungsmechanismen, Beispiele aus dem pädagogischen Alltag

Tiergestützte Interventionen wirken, wo der Mensch am Ende seiner pädagogischen oder therapeutischen Möglichkeiten steht. In diesem Seminar wird auf Theorien, Wirkungsmechanismen und Ansätzen mit verschiedenen Tierarten näher eingegangen. Im Rahmen des Seminars werden verschiedene Tierarten und deren Möglichkeiten in der täglichen pädagogischen und therapeutischen Arbeit vorgestellt. Zusätzlich werden einfache, praktische Übungen aus der Naturpädagogik gezeigt.

Inhalte:

- Einführung in die tiergestützte Intervention und die Naturpädagogik
- Theorien und Wirkungsmechanismen von tiergestützten Interventionen
- Praktische Übungen und Methoden, Beispiel Achatschnecken
- Vorstellung verschiedener Tierarten und ihrem Wirkungsspektrum
- Hunde als pädagogische Assistenten
- Kulturelle Hintergründe bei tiergestützten Interventionen

Ziele:

- Erwerb von Grundkenntnissen der tiergestützten Interventionen und der Arbeit mit naturpädagogischen Elementen
- Reflexion des eigenen Zuganges zu tiergestützten Interventionen und zur Naturpädagogik
- Durchführung und Planung eigener tiergestützter Interventionen unter Berücksichtigung geeigneter Tierarten und tierschutzrechtlicher Aspekte

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn

18.10.2024

Ende

19.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

839 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Pädagog:innen, Psycholog:innen, Therapeut:innen, Sozialpädagog:innen und In

Referent/in
Steffen Hinz

Gebühr
250 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Zertifizierte Beckenboden-Kursleitung BeBo® - Modul 2: Der weibliche Beckenboden

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Voraussetzung: Beckenbodentraining BeBo® Grundlagen – Modul 1

Dieses Modul ist Teil der "BeBo® – Beckenboden Kursleiter:in"- Gesamtausbildung.

Inhalte

- Vertiefung Anatomie des weiblichen Beckenbodens
- Neurologie und Physiologie von Blase und Miktion
- Vertiefung Inkontinenzformen bei der Frau
- Vertiefung Senkungsformen



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Einfache Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung
- Hämorrhoiden
- Vertiefung der eigenen Wahrnehmung des Beckenbodens
- Erlernen neuer Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung, Alltagsintegration und Entspannung
- Methodik und Didaktik für das Beckenbodentraining – Fortsetzung
- Feinplanung eines Beckenboden-Kurses (Planung einer einzelnen Lektion)

Ziele

Die Teilnehmer:innen können nach Modul 2

- Beckenboden-Kurse für Frauen leiten.
- erfahren die Wirkung der Grundübungen an sich selber und kennen die Möglichkeit, den Beckenboden im Alltag zu schützen und schonend einzusetzen.
- sind in der Lage, die drei Schichten des weiblichen Beckenbodens aufzuzeichnen und deren Funktionen zu erklären.
- nennen Ursachen, Symptome und Massnahmen einer Belastungsinkontinenz sowie einer überaktiven Blase mit und ohne Dranginkontinenz.
- kennen die 3 Stadien einer Senkung, erklären mögliche Ursachen und können anzuwendende Übungen begründen und anleiten.
- kennen Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung.
- sind in der Lage, die Grundübungen selbständig auszuführen und im Kurs anzuleiten.
- können einen Beckenboden-Kurs planen.

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn

31.01.2025

Ende

01.02.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

960 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Medizinische Ausbildung (Hebammen, Physiotherapeut:innen, Pflegepersonal un

Referent/in
Christine Kaffer

Gebühr
410 € Teilnahmebeitrag inkl. Skript zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

[Detailseite zum Kurs](#)
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Selbsthilfeseminar 2: Jin Shin Jyutsu® Strömen - Die Kraft in unseren Händen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Jin Shin Jyutsu® ist eine Jahrtausende alte Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, auch bekannt unter dem Begriff des "Strömens". Für das Strömen bedarf es keinerlei Hilfsmittel, außer Ihrer Hände, die Sie achtsam an verschiedene Energiepunkte am Körper legen.

Schwerpunktthema des Seminars sind die Sicherheits-Energieschlösser Nr. 1 bis 26. Die Teilnehmer:innen lernen die Aufgaben dieser Energiezentren im Menschen kennen sowie ihre Lage am Körper zu ertasten. Das erworbene Wissen dient der Prävention und Gesundheitsförderung, ist hilfreich bei Genesungsprozessen, Erschöpfung und Müdigkeit, hoher Reizbarkeit oder schlechter Laune und kann begleitend und unterstützend bei verschiedenen Erkrankungen eingesetzt werden.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Strömen lässt sich sehr gut mit anderen Behandlungsformen kombinieren, z. B. mit einer Massage, im Rahmen einer Entspannungsübung, mit Meditation, mit Klang bzw. Klangmassage und vor allem sehr gut und einfach in den privaten und beruflichen Alltag integrieren.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Das Selbsthilfeseminar ist für alle Interessierte geeignet, auch ohne Vorkenntnisse. Die Kurse 1, 2, 3 werden als Jahreszyklus angeboten. Interessierte können jederzeit bei jeder Einheit beginnen.

Weitere Termine: Selbsthilfeseminar 1 am 22.11. - 23.11.2024 und Selbsthilfeseminar 3 am 11.04. - 12.04.2025

Kurssprache

Deutsch

Beginn

31.01.2025

Ende

01.02.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

14:30 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

929 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Helene Sanin

Gebühr

190 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Stressregulation durch Wandern

Themenbereich

Umwelt, Ökologie

Kursbeschreibung

Wir leben in einer schnelllebigen, Vergleichs- und Leistungsgesellschaft. Stress und Hektik prägen den Alltag vieler Menschen. Nicht wenige leiden unter Dauerstress und seinen vielfältigen, negativen Auswirkungen. Selbst gesundheitsbewusste und aktive Personen fällt es zunehmend schwer, Entspannung zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Auch Wanderleiter:innen (er)kennen die Problematik unter ihren oftmals „gestressten“ Gäste. Bewegung, insbesondere Waldspaziergänge und Wandern, sowie allein der bewusste Aufenthalt in der Natur, schenken wertvolle Ressourcen zur notwendigen Entschleunigung. Und dennoch scheint es erforderlich, vielen Wander:innen die Kraft der Bewegung in der Natur wieder näher zu bringen.

Eine versierte Wanderbegleitung versteht es, den zeitgemäßen Stressaspekt angemessen zu interpretieren und damit umzugehen. Im Seminar werden Sie erfahren, wie Wanderleiter:innen die Rolle des „Entschleunigers“ übernehmen können und durch Wissen, Verständnis und den richtigen Maßnahmen Gäste verhelfen können, die Ruhe in der Natur und in sich wiederzuentdecken.

Inhalte der Fortbildung sind u.a.:

- Stress: Fluch und Segen
- Einblick in Stressdefinitionen und Modelle
- Die Kraft der Natur und Bewegung: Positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit erkennen und nutzen
- Umgang mit dem gestressten Gast
- Alltagstaugliche und praxisorientierte Tipps und Empfehlungen zum „Runterkommen & Abschalten“ innerhalb der Wandergruppe

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

Kurssprache

Deutsch

Beginn

28.09.2024

Ende

28.09.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

419 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Thomas Stricker

Gebühr
100 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

[Detailseite zum Kurs](#)
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mental stark und gesund

Durch Mentaltraining Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich bewältigen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Immer wieder stellen sich uns in unserem Leben verschiedene Herausforderungen. Gerade in der aktuellen Zeit sind wir mit schwierigen Situationen und Herausforderungen konfrontiert, die uns extrem fordern. Durch Mentaltraining können wir lernen, mit diesen Herausforderungen umzugehen und an ihnen zu wachsen.

Ein gezieltes Mentaltraining spielt im Spitzensport mittlerweile eine wesentliche Rolle und ist nicht mehr wegzudenken. Durch Mentaltraining gelingt es uns, unser wahres Potential zu erschließen. Dies gilt nicht nur für den Sport, sondern auch für die Arbeitswelt. Auch im Berufsalltag gilt es, zu einem bestimmten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abrufen zu können, also den Anforderungen und Herausforderungen unserer beruflichen Stellung gerecht zu werden. Viele der mentalen Strategien, die Profisportler:innen nutzen, können auch von beruflich (oder privat) stark engagierten Menschen erfolgreich und effektiv angewendet werden.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Im Seminar werden verschiedene Techniken und Methoden des Mentaltrainings vorgestellt (z.B.: Motivation und Zielsetzung, Fokus, Gedanken- und Gefühlskontrolle, Stressbewältigung, Entspannung).

In praktischen Übungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie an ihrer mentalen Stärke arbeiten und sie verbessern können, wie sie mit Stress umgehen und entspannen können.

Das Seminar richtet sich an Interessierte aller Berufsgruppen. Es wird auch auf die jeweiligen beruflichen Erfordernisse der Teilnehmenden eingegangen.

Für das Seminar werden ECM-Punkte vergeben.

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

Zum ECM-Folder

Kurssprache

Deutsch

Beginn

29.11.2024

Ende

29.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Monika Niederstätter

Gebühr

135 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Entspannungspädagogik für Kinder

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

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

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

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

Folgende Entspannungsweisen werden behandelt:

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.07.2024

Ende

26.07.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

1019 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

Referent/in

Sabine Friedrich

Volker Frießel

Gebühr

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

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Effiziente Kommunikation und Konfliktbewältigung: Die Kunst des Miteinanders

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung

In einer Welt, die von Interaktion und Teamarbeit geprägt ist, sind klare Kommunikation und effektive Konfliktbewältigung entscheidend. Dieser Kurs wurde konzipiert, um Ihnen die nötigen Fähigkeiten zu vermitteln, damit Sie diese Herausforderungen mit Vertrauen und Kompetenz angehen können.

Beginnen wir mit einer tiefen Erkundung der effizienten Kommunikation – einer Kunst, die weit über Worte hinausgeht. Wir betrachten die Dynamik von Konflikten und erkennen an, dass Konflikte nicht nur Hindernisse, sondern auch Chancen für Wachstum und Veränderung darstellen können.

Der Kurs vertieft sich in die Feinheiten der effektiven Kommunikationstechniken, betont Klarheit, aktives Zuhören und die Macht der nonverbalen Kommunikation. In der Konfliktbewältigung konzentrieren wir uns auf konstruktive Strategien, Kompromisse und das Schaffen von Win-Win-Lösungen, um Teamarbeit als Basis für erfolgreiche Konfliktlösung zu etablieren.

Die praktische Anwendung steht im Mittelpunkt, und wir zeigen Ihnen, wie Sie die erworbenen Fähigkeiten nahtlos in Ihren beruflichen Alltag integrieren können. Wir präsentieren Beispiele erfolgreicher Unternehmen und wie sie effiziente Kommunikation und Konfliktbewältigung als Grundpfeiler ihres Erfolgs nutzen.

In einem Abschnitt zur Selbstreflexion ermutigen wir Sie dazu, Ihre eigenen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und einen persönlichen Aktionsplan für die Zukunft zu entwickeln. Wie gehen Sie mit persönlichen Konflikten um, und wie können Sie Ihre Entwicklung vorantreiben?

Abschließend blicken wir in die Zukunft und sind überzeugt, dass die erworbenen Fähigkeiten nicht nur Ihre persönliche Entwicklung stärken, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Zusammenarbeit im Team und Ihren beruflichen Erfolg haben werden.

Kursprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
20.11.2024

Ende
21.11.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
839 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Katharina von Bruchhausen

Gebühr
290 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email