



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 SÜEDT.

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

FAMWO 8 - Projekt Wildnis

Themenbereich
Familie und Kinder

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
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

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

Referent/in

Sebastian Willeit

Gebühr

135 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Entspannung mit Klang und Klangschalen

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Der Klang der Klangschale berührt das Innerste und bringt die Seele zum Schwingen: Mit Hilfe der Klangschale erfahren wir, wie es ist, einfach zu sein. In unserem Alltag bewältigen wir sehr viele Dinge. Bei einer Klangreise, in einem Klangbad, halten wir kurz inne, kommen bei uns selbst an und entspannen wir. In der Klang-Entspannung können Körper, Geist und Seele vom angesammelten Alltags- und Schulstress, von Sorgen und Unsicherheiten loslassen. Mit dem Klang der Klangschale wird der Kopf frei von Gedanken und wir kommen ins Fühlen und Spüren. Unsere Zellen kommen ins Schwingen und ein Gefühl von Leichtigkeit und Ruhe breitet sich aus.

Wir erfahren, in welchen Bereichen die Klangschale zum Einsatz kommt und lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, welche zu Hause angewandt werden können.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
11.01.2025

Ende
12.01.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

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

Referent/in

Martina Ploner

Gebühr

99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mit Feldenkrais und Kräutersegen lässt es sich entspannt bewegen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

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

Kurssprache

Deutsch

Beginn

28.09.2024

Ende

29.09.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Hildegard Kreiter

Katja Trojer

Gebühr

160 € 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

Familien feiern Feste in Lichtenstern

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Wir nutzen sechs Anlässe im Jahr, um gemeinsam ein christliches Fest vorzubereiten, zu begreifen und es zu feiern: 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: Advent

Kurssprache

Deutsch

Beginn

30.11.2024

Ende

30.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

20:00 Uhr

Dauer

419 Minuten

Beschreibung Zeit

10:00 Uhr: Start

12:30 Uhr: Mittagessen

18:15 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

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

Kurssprache
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

12:30 Uhr: Mittagessen

18:00 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Gemeinsame Messe in der Kirche

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

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

Referent/in

Lisa Huber

Toni Fiung

Gebühr

190 € Kursbeitrag pro Familie für alle 6 Treffen

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Familien feiern Feste in Lichtenstern

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Wir wählen sechs Anlässe im Jahr, um gemeinsam ein christliches Fest vorzubereiten, zu begreifen und es zu feiern: Dabei handelt es sich um 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: Erntedank

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
05.10.2024

Ende
05.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
419 Minuten

Beschreibung Zeit

10:00 Uhr: Start

12:30 Uhr: Mittagessen

18:15 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

Toni Fiung

Lisa Huber

Gebühr

80 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Der Weg zur inneren Stärke

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Diese beiden Tage nutzen wir, um unsere Einzigartigkeit zu entdecken und zum Strahlen zu bringen. Wir wünschen uns mehr Wohlbefinden im Alltag, um Herausforderungen und Krisen mit innerer Stärke zu meistern. In mehreren Workshops lernen wir verschiedene Ansätze dazu kennen und lassen uns auf das Neuromentaltraining ein. Entspannungs- und Bewegungsmethoden runden das Programm ab und machen das Wochenende abwechslungsreich.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.01.2025

Ende

26.01.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

824 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag: 10:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Manuela Gottardo

Doris Ebner

Lisa Kalser

Ruth Rieder

Patrik Holzknacht



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Du bist ein Geschenk

Themenbereich

Partnerschaft

Kursbeschreibung

Ein wichtiger Bestandteil einer gelingenden Partnerschaft ist es, die Aufmerksamkeit auf den/die Andere:n zu richten und das Positive wahrzunehmen. So werden sich Paare zum Geschenk. An diesem Wochenende gehen wir verschiedenen Fragen nach: Wie können wir als Partner:innen im Alltag gegenseitige Wertschätzung zum Ausdruck bringen? Wie zeigen wir uns gegenseitig, dass der/die andere die wichtigste Person in unserem Leben ist? Wie können wir spüren lassen und zeigen, dass wir einander Geschenk sind?

Kurssprache

Deutsch

Beginn

07.12.2024

Ende

08.12.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Paare

Referent/in
Toni Fiung

Gebühr
150 € Kursbeitrag pro Paar

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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.

Kurssprache
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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

(Die Zeiten können variieren.)

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Großeltern mit Kindern von 3 bis 7 Jahren

Referent/in

Irene Dorigatti

Gebühr

80 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Wohlfühltag für Senior:innen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

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

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
11.11.2024

Ende
13.11.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1380 Minuten

Beschreibung Zeit
Montag, 10:00 - 21:30 Uhr
Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr
Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr
(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Generation 65+

Referent/in
Evi Schroffenegger

Esther Schroffenegger

Gebühr
200 € 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

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

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

-



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

Balance als Schlüssel: Potenziale entfalten, Erfolg gestalten

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Sie erhalten Einblick in die wichtigsten Erkenntnisse der Neurowissenschaft und Bindungsforschung hinsichtlich Stressmanagement und gelungener Work-Life-Balance. Sie erfahren die Dynamik Ihrer angelegten Potenziale, verstehen die wichtigsten Prinzipien der persönlichen Entfaltung und trainieren dadurch Ihre Selbstwirksamkeit. In Abwechslung zwischen praktischen und theoretischen Tools, unter Anwendung von „Neuromusik“, wird die Reise zum eigenen Selbst eine stärkende und unterstützende Erfahrung für mehr Ruhe und Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen Alltag.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.09.2024

Ende
26.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
Mi. 25.09.24, 09:00 - 17:00 Uhr
Do. 26.09.24, 09:00 - 12:30 Uhr

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen,

Referent/in
Angelika Fauster



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

143.44 € Kursbeitrag pro Person ohne MwSt.

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Entspann dich

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Anspannung braucht Ausgleich. Wer sich Zeit für einen Ausgleich im Alltag nimmt, meistert die täglichen Herausforderungen besser. Eine Entspannungspause aktiviert deine Vitalkräfte und tankt den Akku auf. Dein Tagesablauf ist nicht mehr von Alltagshektik und Berufsstress bestimmt, sondern du gestaltest ihn selbst - und das ganz entspannt. In diesem Seminar bekommen wir Impulse und probieren verschiedene Entspannungsmöglichkeiten aus, die einen beruhigenden Einfluss auf unseren Körper haben und für einen klaren Geist sorgen: Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Klangreisen und Atemtechniken.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

16.11.2024

Ende

17.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

16:00 Uhr

Dauer

599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Manuela Gottardo

Gebühr
120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Happy Family Yoga

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

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

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
05.10.2024

Ende
06.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

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

Referent/in

Michaela Moser

Adelheid Plattner

Gebühr

114 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Wenn's stad werd – Winterkräuter vom Feinsten

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

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

Kurssprache

Deutsch

Beginn

30.11.2024

Ende

30.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

16:30 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Hildegard Kreiter

Gebühr

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

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Die Fünf Tibeter® Power für die Lebensdauer

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

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

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Wieder einmal so richtig Zeit haben

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

In dieser Woche können Mütter den Alltag hinter sich lassen. Sie haben Zeit für sich und ihre Kinder. Neben den gemeinsamen Einheiten sind an den Vormittagen auch reine Frauenrunden vorgesehen. Die Kinder spielen, basteln, schlafen, toben und lauschen Geschichten. Die Mütter tauschen sich aus, stellen Fragen, suchen gemeinsam nach Antworten, diskutieren und bearbeiten je nach Woche folgende Themen:

- Dem Glück auf der Spur
- Gedanken und Fragen zur Beziehung mit meinem Kind
- Ich selbst als Quelle meiner Kraft

Am Nachmittag bringen sie sich beim gemeinsamen Programm ein, welches vor allem im Freien stattfindet. Die Landschaft rund um das Haus der Familie bietet viele Möglichkeiten für Spaziergänge und abenteuerliches Spielen im Wald. Nach dem Abendessen wartet eine Gute-Nacht-Geschichte. Nachdem die Kinder schlafen, haben die Erwachsenen Zeit zum Ausruhen oder für gemütliche Gesprächs- und Spielrunden in der Nähe der schlafenden Kinder.

Thema der Frauenrunde in dieser Woche: Gedanken und Fragen zur Beziehung mit meinem Kind

Kurssprache

Deutsch

Beginn
03.11.2024

Ende
08.11.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
1920 Minuten

Beschreibung Zeit

Für eine entspannte Anreise, startet das Seminar am Sonntag um 17:00 Uhr.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Am Donnerstag wird der Kurs mit dem gemeinsamen Mittagessen abgeschlossen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Mütter mit Kleinkindern bis 6 Jahren

Referent/in

Elke Boettcher

Gebühr

115 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

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



Corsi & Percorsi

corsierpercorsi.retecivica.bz.it

- 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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

-



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

Kreative (und nonverbale) Methoden in der sozialpädagogischen Begleitung

Themenbereich
Soziale Dienste

Kursbeschreibung

Gerade bei Kindern und Jugendlichen reicht ein rein sprachlicher Austausch oft nicht aus. Nonverbale und kreative Methoden zu kennen, ist hilfreich, um mit den jungen Menschen in Kontakt zu kommen und mit ihnen zu arbeiten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Teilnehmer:innen verschiedene Hilfsmittel wie Symbole, Metaphern, Geschichten und (Alltags-)Gegenstände kennen, um den Austausch zwischen Kindern und Jugendlichen zu erleichtern. Es bleibt ausreichend Platz zum Üben sowie Zeit für individuelle Fragen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
22.10.2024

Ende
23.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
837 Minuten

Beschreibung Zeit

Di. 22.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Mi. 23.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Sozialpädagog:innen, Sozialassistent:innen, Erzieher:innen, Pädagog:innen,



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Evelyn Haller

Gebühr
215 € Kursbeitrag pro Person mit MwSt.

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Kälte erleben

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

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

Kurssprache
Deutsch

Beginn
06.12.2024

Ende
07.12.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

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

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Patrik Holzknecht

Gebühr
120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lichtwege für die neue Zeit

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

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

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
27.09.2024

Ende
28.09.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
765 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Maria Kaserer

Sabrina Mitterrigger

Gebühr
160 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Vom Gelingen unserer Beziehungen - durch den Dialog

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

„Stell Dir vor, du wirst so gesehen und respektierst, wie du wirklich bist. Genauso, mit all deinen Fähigkeiten und Fehlern, deinen feinsinnigsten Gedanken und schwärzesten Gefühlen. Alles an dir darf sein und ist in Ordnung, wie es gerade ist. In einer Begegnung, in einem Gespräch kannst du dich einbringen und in Ruhe deine Gedanken ausbreiten und wirst tatsächlich gehört. Genau das passiert in einem Dialog.“

Der Dialog, wie wir ihn verstehen, ist ein Übungsraum für den Alltag und jede Form von Beziehung: In Kreisgesprächen erfahren wir Grundachtsamkeiten wie offenes Sprechen und Zuhören, Respekt oder Suspendieren. Das bedeutet so viel, wie in eine urteilsfreie Haltung mir selbst und den anderen zu kommen.

Diese Grundhaltung verändert unsere Beziehungen auf eine sehr sanfte, aber auch nachhaltige Art. Der Dialog bringt Klarheit und lädt zu Vielfalt ein. Dialogische Kreisgespräche sind sichere Kommunikationsräume, weil sie einen zeitlich abgesteckten Rahmen haben und sich an den Grundachtsamkeiten orientieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

20.09.2024

Ende

22.09.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

10:00 Uhr

Endzeit

15:00 Uhr

Dauer

1260 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag: 10:00 - 12:30 Uhr, 14:00 - 18:30 Uhr, 20:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 9:00 - 12:30 Uhr, 14:00 - 18:30 Uhr, 20:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 9:00 - 12:30 Uhr, 14:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können etwas variieren.)

Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe

Interessierte, Paare, Eltern, Trainer:innen, Supervisor:innen, Pädagog:inne

Referent/in

Benno Kapelari

Jutta Wieser

Gebühr

200 € Kursbeitrag pro Person



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it