



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.

## Kurssprache

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

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

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

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  
<br />FR 31.05. – SA 01.06.2024<br />Kurszeiten:<br />FR 15 – 21 Uhr<br />SA 9 – 17 Uhr

Ort

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Constanze Moritz



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

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

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

## 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.



## Corsi & Percorsi

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

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

Im Seminar erwarten Sie spannende Übungen zur Aktivierung der Mechanismen zur Selbstregeneration sowie Verbesserung der Seh- und Hörfkraft, 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

### Beginn

17.09.2024

### Ende

21.09.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

## Gebühr

749 € Teilnahmebeitrag inkl. Unterlagen 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

# Mentale Stärke und Selbstbewusstsein bei Kindern und Jugendlichen fördern

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## 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 denen 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 Gesundheit

## Referent/in

Monika Niederstätter

## Gebühr

225 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# 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



## Corsi & Percorsi

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

- 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

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

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

## 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

Tatyana Jerkova

Georgi Jerkov

## Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag nur für Tag 1 zzgl. 2,00EUR 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

## Mit Feldenkrais und Kräutersegen lässt es sich entspannt bewegen

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

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

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  
Katja Trojer



160 € Kursbeitrag pro Person

1

1

## Gesundheit und gesunder Lebensstil

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.



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

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

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

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

## Der Weg zur inneren Stärke

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

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

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

## 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

Lisa Kalser

Doris Ebner

Ruth Rieder

Patrik Holzknecht

## Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Wohlfühltag für Senior:innen

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

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

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

11.11.2024

### Ende

13.11.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

1380 Minuten

### Beschreibung Zeit

Montag, 10:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Generation 65+



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## 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



## Corsi & Percorsi

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

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Manuela Gottardo

## Gebühr

120 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# 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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Adelheid Plattner

Michaela Moser

### Gebühr

114 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Auszeitmassage

Entspannen, den Tiefschlaf fördern und die Immunabwehr stärken

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

## Kurssprache

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

## Gebühr

135 € 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

# 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

### 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

Tatyana Jerkova



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Georgi Jerkov

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# Wenn's stad werd – Winterkräuter vom Feinsten

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

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

## Kurssprache

Deutsch

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Hildegard Kreiter

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

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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



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  
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

## 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.



## Corsi & Percorsi

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

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

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

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

## Referent/in

Helene Sanin

## Gebühr

120 € 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

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

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

## 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 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



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

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

**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](mailto:bildung@jukas.net)

## 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



## Corsi & Percorsi

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

diesem Workshop genau richtig. Erleben Sie das überwältigende Gefühl nach einem Eisbad. (Hinweis: Die Teilnahme am abschließenden Eisbad ist kein Muss und absolut freiwillig.)

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

## 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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# 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
- 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.



## Corsi & Percorsi

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

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

- 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

-

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

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 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Zielgruppe**  
Alle Interessierte

**Referent/in**  
Helene Sanin

**Gebühr**  
190 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR 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.

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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
- Stille Momente
- 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

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

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

Volker Friebe

Sabine Friedrich

## Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag inkl. Begleitmaterial 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

# Fatigue in der logopädischen Therapie

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

In diesem Seminar fokussieren wir das Thema „Fatigue“. Ein erheblicher Teil der Verläufe von PCC (Post Covid Conditions) erfüllt die Diagnosekriterien für die Myalgische Enzephalomyelitis (ME)/ das Chronische Fatigue Syndrom (CFS). Erst mit PCC geriet diese neuroimmunologische Erkrankung in den Fokus. ME/CFS ist zumeist infektiologisch (z.B. auch das Epstein Barr Virus gilt als möglicher Auslöser) mit mindestens 6 Monate anhaltender Fatigue und dem Kernmerkmal der Belastungsintoleranz (PEM, post-exertional malaise). Die Verschlechterung der Beschwerden kann schon nach einer nur leichten Alltagsanstrengung ausgelöst werden. Zu den Beschwerden zählen u.a. Schmerzen, Störungen von Schlaf-, Denk- und Merkfähigkeit. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es noch keine kausale Behandlung von ME/CFS: Im Vordergrund stehen die Behandlung der Symptome sowie ein angepasstes Energiemanagement, das sogenannte „Pacing“. Betroffene erlernen einen ressourcenorientierten Umgang mit der mentalen und physischen Belastbarkeit im Alltag, der notwendig ist, um nicht durch eine Überforderung (mental wie physisch) in eine weitere Phase der Verschlechterung zu geraten. Für uns als Therapeut\*innen ist das Wissen für eine angemessene Beratung und für eine ressourcenorientierte Therapiegestaltung notwendig. Das Thema der Fatigue ist kein neues Thema für uns – wir knüpfen an das Wissen aus der Behandlung von Menschen mit MS, NME, Onkologie oder dem palliativen Kontext an, grenzen dies aber auch ab, denn hier handelt es sich um eine chronische Fatigue. Die Unterschiede und die Relevanz für die logopädische Therapieplanung werden in diesem Seminar herausgearbeitet und vertieft. Praktische Übungen wechseln sich mit theoretischen Inhalten ab.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

09.10.2024

### Ende

09.10.2024

### 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](https://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

## Gebühr

175 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



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