# 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

## 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
114 € 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

# 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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
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

# 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

## 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
Lisa Huber

Toni Fiung

## Gebühr
50 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

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

# 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
Patrik Holzknecht

Lisa Kalser

Manuela Gottardo

Doris Ebner

Ruth Rieder

## 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 Paarbeziehung 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## Zielgruppe
Paare

## Referent/in
Toni Fiung

## Gebühr
150 € Kursbeitrag pro Paar

## Anmeldeschluss
-

## Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs
-

## Ansprechperson

Tel.
Email

# Wohlfühltage 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+

## Referent/in
Esther Schroffenegger

Evi 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

# 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

## Gebühr
143.44 € Kursbeitrag pro Person ohne MwSt.

## 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

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe
Interessierte

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

## 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.)

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 von

## Referent/in
Michaela Moser

Adelheid Plattner

## Gebühr
99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

## 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

## 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# 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.

Am Donnerstag wird der Kurs mit dem gemeinsamen Mittagessen abgeschlossen.

## Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe
Mütter mit Kleinkindern bis 6 Jahren

## Referent/in
Elke Boettcher

## Gebühr
155 € 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

# 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
176.23 € Kursbeitrag pro Person ohne 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
Sabrina Mitterrigger

Maria Kaserer

## 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

## 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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss
-

## 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
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

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

# 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

So. 09.00 Uhr - 15.30 Uhr

## Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe
Paare

## 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# 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

## 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

# 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

(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
80 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

## Anmeldeschluss
-

## Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs
-

## Ansprechperson

Tel.
Email

# 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Referent/in
Katharina Schwärzer

Magdalena Schwärzer

## Gebühr
100 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

## Anmeldeschluss
-

## Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## 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

(Die Zeiten können variieren.)

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

# 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

## 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