



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald

Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinser Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Kurssprache

Deutsch, Englisch

Beginn

02.05.2024

Ende

24.10.2024

Kurstage

26

Beginnzeit

08:45 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

180 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete"



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Claudia Gilli

Martin Kiem

Gebühr
40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

Anmeldeschluss
24.10.2024

Kursanbieter
Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Personal Coaching Die innere Ruhe finden

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unseren Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

Kurssprache
Deutsch, Englisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
02.05.2024

Ende
24.10.2024

Kurstage
26

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
90 Minuten

Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresse Menschen

Referent/in

Martin Kiem

Gebühr

80 € Coaching 60 Minuten

Anmeldeschluss

24.10.2024

Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland
und Töll

Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gsund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/alpines-waldbaden-5724/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

BE(autiful) YOU

Entdecke deine innere Stärke und Kraft!

Für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Was denkst du über dich? Oft sind wir mit uns selbst sehr kritisch und vergleichen uns mit anderen - das ist uns aber gar nicht so bewusst. Möchtest du dich daran erinnern, dass du wundervoll bist, so wie du bist?

In dieser Woche aktivierst du deine innere Kraft! Du erhältst hilfreiche Tipps für schwierige Situationen in Schule und Alltag. Was kannst du z.B. tun, wenn dich jemand mit Worten beleidigt oder nicht mehr mit dir spielen will? Mit tollen Übungen stärken wir unser Selbstvertrauen und nehmen uns Zeit für gemeinsames Spiel und Entspannung.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

24.06.2024

Ende

28.06.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:00 Uhr

Dauer

900 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Jugendliche

Referent/in

Doris Kaserer

Gebühr

169 €

Anmeldeschluss

24.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BE(autiful) YOU

Entdecke deine innere Stärke und Kraft!

Für Mädchen von 11 bis 14 Jahren

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Was denkst du über dich? Oft sind wir mit uns selbst sehr kritisch und vergleichen uns mit anderen. Wir merken aber meistens nicht, wie sehr wir uns dadurch selbst verletzen. Möchtest du dich daran erinnern, dass du wundervoll bist, so wie du bist?

Wenn wir uns selbst mögen und unsere Stärken kennen, können wir auch mit Herausforderungen gelassener umgehen. Für welche Situationen in Schule und Alltag wünschst du dir hilfreiche Unterstützung und Tipps? Was kannst du z.B. tun, wenn dich jemand mit Worten beleidigt oder nicht mehr mit dir spielen will? Was, wenn es egal ist, was andere von dir denken?

Du lässt kleinmachende Gedanken los und du spürst, wie es sich anfühlt, wenn du deine innere Stärke aktivierst und in deiner Mitte bist.

In diesen Tagen werden wir tolle Übungen für mehr Selbstvertrauen kennenlernen, stärken unser Selbstwertgefühl und nehmen uns auch Zeit für Spiele und Entspannung.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.07.2024

Ende

12.07.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:00 Uhr

Dauer

900 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Jugendliche

Referent/in

Doris Kaserer

Gebühr

169 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

08.07.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Die Umweltpürnasen - Forschen & Verstehen Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Themenbereich

Naturwissenschaften

Kursbeschreibung

Wir beschäftigen uns auf spielerische Art und Weise mit Themen rund um den Umweltschutz und den Klimawandel. Im Mittelpunkt stehen die Wunder der Natur, von der faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt bis hin zur erstaunlichen Kommunikation der Bäume. Welche Rolle spielen Bienen & Bestäubungsinsekten für das Ökosystem? Welche Ursachen hat der Klimawandel? Phänomene aus der Ökologie werden - auch im Rahmen von zwei interessanten Ausflügen - veranschaulicht. Unter der Leitung der Umweltwissenschaftlerin Barbara Lanthaler werden die Umweltpürnasen experimentieren, forschen, basteln und sich überlegen, wie wir Nachhaltigkeit im Alltag leben können.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

19.08.2024

Ende

23.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

08:30 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

1050 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Kinder



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Barbara Lanthaler

Gebühr
119 €

Anmeldeschluss
19.08.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Deutsch & Abenteuer im Wald 11 - 13 Jahre

Themenbereich
Deutsch als Zweitsprache

Kursbeschreibung
Zweisprachiges Abenteuercamp am Vigiljoch.

</br>

Sprache und Natur verbinden sich bei diesem Camp auf dem autofreien Vigiljoch bei Lana auf ideale Weise. Deutsch- und italienischsprachige Jugendliche verbringen gemeinsam eine Woche im schönen Ferienhaus des Jugenddienstes Meran. Am Vormittag erarbeiten die Jugendlichen mit gezielten Übungen und Spielen den Wortschatz, der am Nachmittag bei abwechslungsreichen Aktivitäten in der Natur, Ausflügen und Lagerfeuer gebraucht wird. Gemeinsam wird der Alltag gemeistert und Freundschaften geschlossen. Damit beide Sprachgruppen gleichermaßen voneinander profitieren, wird der Schwerpunkt abwechselnd auf die eine, dann auf die andere Sprache gelegt.

</br>

Anmeldung: 12.02. - 31.05.2024

<p>

Zum [Anmeldeformular](https://zfrmz.com/tMeYrtlVX1XaHdqS9EOi).



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
</p>

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
24.08.2024

Ende
30.08.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
3780 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Lana
Vigiljoch

Zielgruppe
Kinder

Referent/in
SprachlehrerIn alpha beta piccadilly

Gebühr
373 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Alpha & Beta Genossenschaft

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

BE(autiful) YOU
Entdecke deine innere Stärke und Kraft!

Für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Was denkst du über dich? Oft sind wir mit uns selbst sehr kritisch und vergleichen uns mit anderen. Wir merken aber meistens nicht, wie sehr wir uns dadurch selbst verletzen. Möchtest du dich daran erinnern, dass du wundervoll bist, so wie du bist?

Wenn wir uns selbst mögen und unsere Stärken kennen, können wir auch mit Herausforderungen gelassener umgehen. Für welche Situationen in Schule und Alltag wünschst du dir hilfreiche Unterstützung und Tipps? Was kannst du z.B. tun, wenn dich jemand mit Worten beleidigt oder nicht mehr mit dir spielen will? Was, wenn es egal ist, was andere von dir denken?

Du lässt kleinmachende Gedanken los und du spürst, wie es sich anfühlt, wenn du deine innere Stärke aktivierst und in deiner Mitte bist.

In diesen Tagen werden wir tolle Übungen für mehr Selbstvertrauen kennenlernen, stärken unser Selbstwertgefühl und nehmen uns auch Zeit für Spiele und Entspannung.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

26.08.2024

Ende

30.08.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:00 Uhr

Dauer

900 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstr. 6

Zielgruppe

Jugendliche

Referent/in

Doris Kaserer

Gebühr

169 €

Anmeldeschluss

26.08.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Brainfit - das bewegte Gehirntraining

Optimierung der eigenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung

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

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.09.2024

Ende
12.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe
Interessierte, Berufstätige, Mitarbeiter aus allen Bereichen

Referent/in
Nadine Däpp

Gebühr
325 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Carolyn Pranter
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Erste Schritte am PC mit Windows

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung

Sie wollen nicht mehr von der digitalen Welt ausgeschlossen sein? In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um ihren Computer mit dem Betriebssystem Windows im Alltag stressfrei nutzen zu können. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Inhalte:

Umgang mit Maus und Tastatur
Starten von Programmen.
Umgang mit Windows Oberfläche
Daten speichern.
Neue Ordner anlegen.
Dateien suchen
Erste Schritte in Textverarbeitung und Internet

Kurssprache
Deutsch

Beginn
21.09.2024

Ende
21.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Stefan Egger

Gebühr
59 €

Anmeldeschluss
21.09.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Innovative Ideen mit LEGO® Serious Play® co-designen

Tools für den Alltag um Probleme kreativ zu erkennen und Lösungen für Kunden zu gestalten

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung
Mit der Methode LEGO® SERIOUS PLAY® lassen sich spielerisch Lösungen zu geschäftlichen Fragestellungen erarbeiten.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
06.11.2024

Ende
07.11.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
780 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe
Teamleiter, Interessierte, Führungskräfte

Referent/in
Monica Margoni

Gebühr
650 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Martin Schgör
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Mental Mastery - Die Kunst der mentalen Stärke

Menschen machen Unternehmen aus

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung
Stärken Sie Ihre mentale Resilienz: Praktische Lösungstechniken für mehr Lebensfreude und Balance im (Arbeits)Alltag

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.12.2024

Ende
13.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ort

Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe

Mitarbeiter der Firma, Interessierte, Frauen

Referent/in

Johanna Fischer

Gebühr

250 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Carolin Pranter
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it