



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Be in Balance – Mentale Gesundheit für Beruf und Alltag.

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unser Leben ist schneller geworden, vielfältiger, komplizierter. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Öffentlichkeit und Privatem vermischen sich. Der Beruf fordert immer mehr geistigere Anstrengungen, permanente Veränderung und Unsicherheit.

Es gibt viele Interventionen, um in Balance zu leben. Sie erhalten hochwirksame Impulse für nachhaltige Leistungsfähigkeit, elegante und souveräne Leichtigkeit, sowie Lebensfreude.

Ein schwungvolles und heiteres „Mitmach-Seminar“ mit vielen „Powerbrain-Übungen“

Das Training macht großen Spaß – es wird viel gelacht und somit ist auch für ausreichend Dopaminausschüttung gesorgt.

in einem genussvollem Rahmen mit Übungen im Freien und Walkingmeetings & Gehirnaktivierungsübungen, sowie leicht erlernbare 8-Alltagsübungen

Ihr Nutzen

Sie steigern Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude mit einem pro-aktiven Energie- und Gesundheitsmanagement nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung.

Inhalte:

Ankommen

Gehirn für Einsteiger: Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft

Geistige und körperliche Leistung – alles eine Frage der Netzwerke

Unsere Botenstoffe: wie unser Gehirn motiviert und vitalisiert werden kann

Selbstsorge „Carasui“

Mein Zufriedenheitsrad: Ist-Aufnahme und individueller Aktionsplan

Dauerstress schädigt unsere Gesundheit und unser Gehirn

Zeitmanagement-Tipps für Ihren Alltag

Die 8 Alltagsübungen – fit in kurzer Zeit

Fit4brain: Gehirnaktivierung für Zwischendurch

Basen-Säure-Haushalt: Ernährungstipps

Gemeinsames Frühstück – guten Start in den Tag

Feedback & Closing

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
04.02.2025

Ende
05.02.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Helga Niederstätter

Gebühr
690 €

Anmeldeschluss
05.02.2025

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Shaolin Qigong - Yi Jin Jing

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Die 12 Übungen des Yi Jin Jing.

Yi Jin Jing, übersetzt als "Methode zur Veränderung der Faszien", haben ihren Ursprung der Legende nach vor rund 1500 Jahren, als der Mönch Bodhidharma sie aus Indien nach China brachte. Diese Übungen zielen hauptsächlich auf die Lockerung von Sehnen und Faszien ab und auf eine sanfte Stärkung der Muskulatur.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Sie tragen dazu bei, Fehlhaltungen zu verhindern, wirken ausgleichend auf das Nervensystem und steigern die Konzentrationsfähigkeit im Alltag. Durch die Förderung einer tiefen Bauchatmung wird die Herz-Lungenfunktion auf harmonische Weise verbessert.

Im Vergleich zu anderen Qigong-Übungen sind die Übungen des Yi Jin Jing anstrengender und wirken stärker auf der körperlichen Ebene.

In diesem Seminar werden wir außerdem etwas über die Meridiane und wichtige Akupunkturpunkte erfahren, sowie Techniken zur Selbstmassage und einfache Atemübungen praktizieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.10.2024

Ende

18.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

18:30 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Karin Wallnöfer

Gebühr

95 €

Anmeldeschluss

04.10.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email