Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# 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 individutell 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

### 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
Gestresse Menschen , Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen

### Referent/in
Martin Kiem

### Gebühr
80 € Coaching 60 Minuten

### Anmeldeschluss
24.10.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

# Pilates mit Faszientraining im Freien

## Themenbereich
Gymnastik

## Kursbeschreibung
Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

## Kurssprache
Deutsch

## Beginn
15.07.2024

## Ende
31.07.2024

## Kurstage
6

## Beginnzeit
20:00 Uhr

## Endzeit
21:00 Uhr

## Dauer
0 Minuten

## Beschreibung Zeit
-

## Ort
Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45/b

## Zielgruppe

## Referent/in
Verena Leimgruber

## Gebühr
71 €

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss
-

## Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs
-

## Ansprechperson

Tel.
Email

# Pilates mit Faszientraining im Freien

## Themenbereich
Gymnastik

## Kursbeschreibung
Die Funktion der Faszien in Pilates miteinzubeziehen macht Ihr Training effizient. Es ist ein dynamisches Training, das das Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Faszientraining ergänzt und bereichert Pilates und macht Ihr persönliches Training für Muskel, Kreislauf und Koordination komplett.

## Kurssprache
Deutsch

## Beginn
15.07.2024

## Ende
31.07.2024

## Kurstage
6

## Beginnzeit
19:00 Uhr

## Endzeit
20:00 Uhr

## Dauer
360 Minuten

## Beschreibung Zeit
-

## Ort
Kaltern an der Weinstraße
Altenburgerweg 45/b

## Zielgruppe

## Referent/in
Verena Leimgruber

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr
71 €

## Anmeldeschluss
-

## Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs
-

## Ansprechperson

Tel.
Email

# 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 den 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 | Ende | Kurstage |
|---|---|---|
| 04.10.2024 | 05.10.2024 | 2 |
| **Beginnzeit** | **Endzeit** | **Dauer** |
| 14:30 Uhr | 17:00 Uhr | 960 Minuten |

## Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

## Zielgruppe
Menschen, die in pädagogischen, sozialpädagogischen, sozialen oder Gesundhe

## Referent/in
Monika Niederstätter

## Gebühr
225 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR

## Anmeldeschluss
-

## Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs
-

## Ansprechperson

Tel.
Email

# Lehrgang: Vitalmasseur:in
## Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

## Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung
Vitalmasseur:innen sind unterstützende Begleiter:innen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität im ganzheitlichen Sinne. Ihr Ansatz dafür ist die Kunst der Berührung. Der/die Vitalmasseur:in wird nicht ausgebildet, um kranke Menschen zu behandeln, sondern ist in der Vorbeugung und im Entspannungsbereich tätig.

Die Stärke des/r Vitalmasseur:in ist der Einklang zwischen Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz: Neben den erlernten Fähigkeiten, Techniken und Methoden sind auch Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit, Kommunikationsfähigkeit sowie persönliche Reife, innere Stabilität und Verantwortungsbewusstsein gefragt. Entsprechend der Zielformulierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Gesundheit als "körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden" definiert, soll der Lehrgang "Vitalmasseur*in" einen Beitrag dazu leisten, Gesundheitsbewusstsein auf allen Ebenen zu fördern.

Der Lehrgang: Vitalmasseur:in bietet eine den Teilnehmenden eine fundierte Ausbildung in den Bereichen ganzheitlich-klassische Massage, Tibetanische Klangschalenmassage, Lomi Lomi Nui - Massage, Ayurveda-Massage, Bäder- und Saunakultur . Darüberhinaus eignen sie sich grundlegende Kenntnissen in Anatomie, Physiologie und Psychosomatik an.

Infoabend zum Lehrgang am 10.06.2024 um 19:30 Uhr im Bildungshaus Kloster Neustift.

Detailprogramm zum Lehrgang

## Kurssprache
Deutsch

## Beginn
19.09.2024

## Ende
26.09.2025

## Kurstage
57

## Beginnzeit
09:00 Uhr

## Endzeit
16:30 Uhr

## Dauer
20970 Minuten

## Beschreibung Zeit
-

## Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

## Zielgruppe
Menschen, die im Tourismus, im Kosmetik-, Wellness- und Fitnessbereich arbe

## Referent/in
Lukas Lackinger

Marcel Fischer

GerliGnde Zauner

Andreas Stötter

Verena Mayr

Werner Kirschner

Daniel Stötter

## Gebühr
4300 € Teilnahmebeitrag inkl. Unterlagen zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

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

- 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 erhöhe

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
439 € Teilnahmebeitrag inkl. umfangreicher Seminarunterlagen 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

# Kostenlose ONLINE Infotreffen zu Klangschalen und Kurse
## Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Sie fühlen sich nachher leichter, zentriert und klar.

## Themenbereich
Meditation, Entspannung

## Kursbeschreibung
Die Klänge der Klangschalen erlauben wunderbar zu entspannen und Blockaden zu lösen.

An diesen Info-Treffen erhältst du Einzelheiten über die Klangschalen und die Kurse und Klangschalen-Ausbildung, die auch für alle geeignet ist, die neben- oder hauptberuflich Klangschalen professionell einsetzen wollen.

Du kannst die Ausbildung mit dem Grundkurs beginnen und dann schauen ob du weitermachen willst...

Zertifikat: Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird ein Zertifikat verliehen.

Die Ausbidlung ist  in 4 Wochenenden aufgebaut oder auch in Abendkursen.

BEI DER ANMELDUNG BEKOMMST DU DEN ZUGANGs-LINK.

Persönliche bzw. online Termine gerne auf Anfrage!

## Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Beginn
27.08.2024

## Ende
04.12.2024

## Kurstage
1

## Beginnzeit
20:00 Uhr

## Endzeit
21:00 Uhr

## Dauer
60 Minuten

## Beschreibung Zeit
Online Termine am

- 27. August, 17. und 23. September, 1. - 10. und 21. Oktober, 4. November, 4. Dezember um 20:00 Uhr in deutscher Sprache und um 21:00 in italienischer Sprache.

## Ort
AnKlang

## Zielgruppe
Interessierte

## Referent/in
Anna Matteazzi

## Gebühr

## Anmeldeschluss
04.12.2024

## Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

## Detailseite zum Kurs
https://www.anklang.it/de/ausbildung.html

## Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it

# Kostenlose ONLINE Infotreffen zu Klangschalen und Kurse
## Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Sie fühlen sich nachher leichter, zentriert und klar.

## Themenbereich
Meditation, Entspannung

## Kursbeschreibung
Die Klänge der Klangschalen erlauben wunderbar zu entspannen und Blockaden zu lösen.

An diesen Info-Treffen erhältst du Einzelheiten über die Klangschalen und die Kurse und Klangschalen-Ausbildung, die auch für alle geeignet ist, die neben- oder hauptberuflich Klangschalen professionell einsetzen wollen.

Du kannst die Ausbildung mit dem Grundkurs beginnen und dann schauen ob du weitermachen willst…

Zertifikat: Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird ein Zertifikat verliehen.

Die Ausbidlung ist  in 4 Wochenenden aufgebaut oder auch in Abendkursen.

Online Termine am

- 7. und 15. Februar  und 4. und 14. März, 9. und 22. April, 27. Mai, 11. Juni um 20:00 Uhr in deutscher Sprache und um 21:00 in italienischer Sprache.

BEI DER ANMELDUNG BEKOMMST DU DEN ZUGANGs-LINK.

Persönliche bzw. online Termine gerne auf Anfrage!

Infos zur Ausbildung hier https://www.anklang.it/de/ausbildung.html

## Kurssprache
Italienisch, Deutsch

## Beginn
07.02.2024

## Ende
11.06.2024

## Kurstage
8

## Beginnzeit
20:00 Uhr

## Endzeit
21:00 Uhr

## Dauer
480 Minuten

## Beschreibung Zeit
-

## Ort

Duca d'Aosta

## Zielgruppe
Interessierte

## Referent/in
Anna Matteazzi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

## Anmeldeschluss
11.06.2024

## Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

## Detailseite zum Kurs
https://www.anklang.it/de/ausbildung.html

## Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it