



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

LEHRGANG "POSITIVE KONFLIKTBERATUNG"

unsere Konfliktkultur ergründen und verbessern

Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

Wir sind ständig mit Konflikten konfrontiert, mit anderen und auch mit uns selbst. Konflikte haben in unserer Kultur einen negativen Beigeschmack, im Grunde dienen sie aber der Entwicklung vom Menschen und auch von Gesellschaften. Konflikte gehören deshalb zum Leben, so wie die Luft zum Atmen gehört.

Das Problem sind also nicht die Konflikte an sich, sondern wie wir, oder wie Gesellschaften mit ihnen umgehen. Der Lehrgang der Positiven Konfliktberatung, basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben. Konflikte positiv lösen zu können, ist ein erstrebenswertes Ziel in allen privaten wie beruflichen Bereichen und öffnet neue konstruktive und innovative Wege des Zusammenlebens. Anstatt Streit wird aus einem Konflikt eine WIN-WIN Situation, und somit ein Wachsen für alle Beteiligten

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.01.2024

Ende

07.09.2024

Kurstage

13

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

9000 Minuten

Beschreibung Zeit

der Lehrgang besteht aus berufsbegleitenden 5 Modulen

Ort

ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe

für jeden beruflichen wie privaten Kontext

Referent/in

Birgit Werner

Gebühr

2400 € berufsbegleitend, förderfähig

Anmeldeschluss

25.01.2024



Corsi & Percorsi
corsi.percorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/postive-konflikteratung>

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA KURS 1 Frühjahr

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
01.04.2024

Ende
10.06.2024

Kurstage
71

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:20 Uhr

Dauer
800 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe
alle Interessierten gesundheitsbewussten Frauen und Männer

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

01.04.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA

gesundheitsbewusste Bewegung

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

01.04.2024

Ende

10.06.2024

Kurstage

10

Beginnzeit

19:35 Uhr

Endzeit

20:55 Uhr

Dauer

800 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

ZENTRUM TAU

Pillhofstrasse 37

Zielgruppe

alle gesundheitsbewussten Frauen und Männer

Referent/in

Elisabeth Mair



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

170 € 10 Einheiten zu je 80 Minuten

Anmeldeschluss

01.04.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

"LEHRGANG PILGERBEGLEITUNG"

Pilgern - eine Weg zu uns selbst

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Pilgern gab und gibt es in jeder Kultur, es ist die älteste und natürlichste Bewegungsform. Pilgern ist aber nicht nur ein Stück des Weges gehen, Pilgern ist sehr viel mehr: es ist vor allem ein Weg zu sich selbst. Im Lehrgang Pilgerbegleiter*In, lernst du alles was zum Pilgern dazugehört. Hinterher kannst du Einzelne oder auch Gruppen auf ihrem Weg mit einem fundierten Wissen begleiten.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.04.2024

Ende

27.09.2024

Kurstage

12

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

6000 Minuten

Beschreibung Zeit

Neue und alte Aspekte des Pilgerns

Ort

ZENTRUM TAU

Pillhofstrasse 37

Zielgruppe

alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Maria Rummel

Heiner Nicolussi - Leck

Michael kaminski

Gebühr
990 €

Anmeldeschluss
25.04.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/pilgerbegleiter-in>

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

"WENN DU DICH SELBST LIEBST, LIEBST DU DIE WELT" Byron Katie "THE WORK VON BYRON KATIE"

Themenbereich
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

Zweifel und Selbstkritik sind bei vielen von uns tägliche, ungeliebte Begleiter. Sie bremsen unsere Energie und drücken auf unsere Stimmung. Scheinbar sind wir nie gut genug, was auch immer wir leisten, dass diese Stimmen sich einmal beruhigen könnten. Unser Verstand produziert weiter Beweise dafür. Mit den 4 Fragen aus "The Work von Byron Katie" wenden wir uns diesen Glaubenssätzen zu und untersuchen sie. "Du bist nicht gut genug." Ist das wahr? Finden deine ganz persönlichen Antworten. Nur du kannst sie dir geben. Vielleicht haben wir nur zu eifrig versucht für andere perfekt zu sein? Wie wäre es dir selbst deine beste Freundin zu werden? Was würde die tun oder sagen?

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.06.2024

Ende
07.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
21:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 3

Zielgruppe
alle Interessierten Frauen und Männer

Referent/in
Helga Bohnstedt

Gebühr
45 €

Anmeldeschluss
06.06.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

EINFÜHRUNGSKURS FÜR MENTOREN

menschliche Unterstützung für Mitmenschen

Themenbereich
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung
unabhängig vom Ausgang einer Krise, wissen krisenerfahrene Unternehmer*innen/Führungskräfte/Freiberufler*innen am besten, wie es sich anfühlt, wenn man nicht mehr ein noch aus weiß. Ihre Erfahrung kann für andere Unternehmer*innen/Führungskräfte/Freiberufler*innen der erste Schritt aus der Ohnmacht sein. In einer zweitägigen Weiterbildung lernen Sie anhand von Theorieinputs, Beispielen, Übungen und Rollenspielen die Grundlagen von Kommunikation und Gesprächsführung sowie personenzentrierter Beratung kennen, können diese erfahren und sich darin „üben“. Ziel der



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ausbildung ist es, morgen anderen Unternehmer*innen/ Führungskräfte/ Freiberufler*innen und Menschen über eine schwierige Situation hinweg helfen zu können.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

04.05.2024

Ende

14.06.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

Mittagspause von 12:30 - 14:00

Ort

ZENTRUM TAU
Pillhofstrasse 37

Zielgruppe

Unternehmer*Innen, Führungskräfte, Mitarbeiter, Freiberufler und Interessierte

Referent/in

Renate Dr. Ausserbrunner

Gebühr

0 €

Anmeldeschluss

12.06.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

POSITIVE KONFLIKTBERATUNG

zertifizierter Lehrgang in 5 Modulen

Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Der Lehrgang "Positive Konfliktberatung" basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der Positiven Psychotherapie und eignet sich besonders durch sein verständliches Modell und seine effektive Methode um Konfliktlösungskompetenzen zu erwerben. Als "Positive*r Konfliktberater/-in" können Sie Selbsthilfekompetenzen durch ressourcenorientiertes Vorgehen stärken, die Gesunderhaltung fördern und eine zugewandte Beziehungsgestaltung pflegen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung, sind Sie in der Lage, Methoden und Konzepte der Positiven Konfliktberatung auf ihr tägliches Umfeld und/oder auf ihre tägliche Berufspraxis zu übertragen und anzuwenden. Ausgehend von dem humanistischen Menschenbild der Positiven Konfliktberatung, können Sie den Beratungsverlauf strukturieren und Konflikte besser wahrnehmen. Sie können stressreduzierter leben und arbeiten und haben die Fähigkeit erworben sich und andere rasch in eine gesunde wie produktive Balance bringen.

Für alle Menschen, welche die Herausforderungen des schnellen professionellen und gesellschaftlichen Wandels, positiv mitgestalten möchten.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.01.2024

Ende

07.09.2024

Kurstage

13

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

6750 Minuten

Beschreibung Zeit

5 Module

Modul 1: 05./06./07.09.2024 Präsenz

Modul 2: 18./19.10.2024 Online

Modul 3: 05./06./07.12.2024 Präsenz

Modul 4: 31.01./01.02.2025 Online

Modul 5: 27./28./29.03.2025 Präsenz

Ort

Zentrum Tau
Pillhofstrasse 37 37

Zielgruppe

Alle Interessierten an Techniken von "Positiven Konfliktlösungen"

Referent/in

Dietlinde Perathoner

Birgit Werner



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

2400 €

Anmeldeschluss

20.08.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

<https://www.zentrum-tau.it/de/angebote-und-raeumlichkeiten/postive-konflikteratung>

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471964178

Email info@zentrum-tau.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

09.09.2024

Ende

09.12.2024

Kurstage

92

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:20 Uhr

Dauer

1040 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan

Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
208 €

Anmeldeschluss
02.09.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn
09.09.2024

Ende
21.10.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:20 Uhr

Dauer
560 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
126 €

Anmeldeschluss
02.09.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

FELDENKRAIS KURS 1

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
10.09.2024

Ende
15.10.2024

Kurstage
36

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

Referent/in
Margit Hrasdil

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
03.09.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

BECKENBODEN die weibliche Mitte

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

Kurssprache

Italienisch, Deutsch

Beginn

10.09.2024

Ende

15.10.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

19:00 Uhr

Endzeit

20:30 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Anita Runggaldier

Gebühr

120 €

Anmeldeschluss

03.09.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Feldenkrais 1

Themenbereich

Gymnastik



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

10.09.2024

Ende

15.10.2024

Kurstage

36

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle

Referent/in

Margit Hrasdil

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

03.09.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

BECKENBODEN die weibliche Mitte

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

"Beckenboden – die weibliche Mitte. Unser Beckenboden muss ganzheitlich betrachtet werden. Unsere Mitte muss spürbar sein, wahrgenommen werden und beweglich sein, denn erst dann, kann Kraft entstehen.

Er gibt uns Halt, Selbstbewusstsein und spielt eine wichtige Rolle für unsere Sexualität. Viele seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkund, um Frauen natürlich in ihrem Frau-Sein zu begleiten. "

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

22.10.2024

Ende

26.11.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

10:30 Uhr

Dauer

540 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Anita Runggaldier

Gebühr

120 €

Anmeldeschluss

15.10.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 2

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
04.11.2024

Ende
09.12.2024

Kurstage
36

Beginnzeit
19:35 Uhr

Endzeit
20:55 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
108 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

28.10.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

Rückenfit durch Pilates

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

Stärken wir unseren Rücken mit Pilates. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Durch bewusste Atmung, richtige Körperhaltung und fließende Bewegungen in den Übungen können Verspannungen gelöst und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

03.10.2024

Ende

07.11.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

17:30 Uhr

Endzeit

18:30 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan

Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Isabella Maier



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

31.10.2024

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email info@zentrum-tau.it

Feldenkrais 2

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

FELDENKRAIS: beweglicher Körper, wacher Geist! Die meisten unserer Angewohnheiten und Bewegungsmuster sind uns nicht bewusst. Sie fühlen sich zwar – aus Gewohnheit – richtig an, doch sie sind nicht immer gesund. Vor allem im körperlichen Bereich spüren wir das irgendwann durch Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Unbeweglichkeit oder Gelenkprobleme. Menschen machen mit FELDENKRAIS erstaunliche und ermutigende Erfahrungen - sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. In der Feldenkraisarbeit lernen Sie, ihre Gewohnheiten bewußt wahrzunehmen und zu verändern.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

12.11.2024

Ende

17.12.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
alle Interessierten

Referent/in
Hrasdil Margit

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
05.11.2024

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
www.zentrum-tau.it

Ansprechperson

Tel.
Email

HATHA YOGA VINYASA

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
09.09.2024

Ende
09.12.2024

Kurstage
13

Beginnzeit
19:35 Uhr

Endzeit
20:55 Uhr

Dauer
1040 Minuten

Beschreibung Zeit
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Elisabeth Mair

Gebühr

208 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

HATHA YOGA VINYASA Kurs 1

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

"Hatha Vinyasa Yoga" Die Yogapraxis basiert auf den Grundlagen des traditionellen Hatha Yoga mit ergänzenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Kurssprache

Italienisch, Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
09.09.2024

Ende
21.10.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
19:35 Uhr

Endzeit
20:55 Uhr

Dauer
560 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

Referent/in
Elisabeth Mair

Gebühr
126 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Gsund und Munter

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Ein großes Potential der Gesundheit, der Freude und der Liebe zu sich selbst liegt in der Bewegung unseres Körpers. Achtsam spüren wir anhand der verschiedenen Übungen in unseren Körper hinein, lernen körperliche Widerstände zu erkennen, an ihnen zu arbeiten oder sie zu respektieren.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
01.10.2024

Ende
19.11.2024

Kurstage
50

Beginnzeit
15:30 Uhr

Endzeit
16:30 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe
alle Interessierte

Referent/in
Elke Rautscher

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

Vinyasa und Ashtanga Yoga

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Entdecke die dynamische Welt von Vinyasa und Ashtanga Yoga. Perfekt für alle, die Entspannung suchen und ihre Konzentration verbessern möchten. Außerdem stärkst du deine Kondition, Kraft und Flexibilität, verbesserst deine Haltung und reduzierst Stress für ein zufriedeneres Leben.

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

11.09.2024

Ende

13.11.2024

Kurstage

10

Beginnzeit

19:15 Uhr

Endzeit

20:30 Uhr

Dauer

750 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Frangart-Eppan
Pillhofstr. 37

Zielgruppe

alle Interessierten

Referent/in

Vanessa Plattner

Gebühr

125 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it