



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Essverhalten entwickeln

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

04.10.2023

### Ende

03.06.2024

### Kurstage

244

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

1350 Minuten

### Beschreibung Zeit

Vorgespräch erforderlich

### Ort

Bozen

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

### Zielgruppe

Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen, Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen, und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist.

### Referent/in

Birgit Gegenfurtner

### Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15 )

### Anmeldeschluss

03.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
Birgit Gegenfurtner  
Tel. 329-4644013  
Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)

## Dem Leben Gestalt verleihen Gestalttherapeutische Jahresgruppe

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

In unmittelbaren Begegnungen sich neu ausrichten, sich entfalten, eigene Lebendigkeit fördern. In einer vertrauten und unterstützenden Atmosphäre können alte festgefahrene Muster aufgegeben werden, oft einhergehend mit Humor, unerwarteten Einsichten. Die Weisheit einer Gruppe nutzen. Raum für berufliche wie persönliche Themen, Ressourcen stärken .. Die Resonanz einer Gruppe in geschütztem und unterstützendem Rahmen bringen eine Entwicklung in Gang, die inneres Wachstum, Sinnfindung und eigene Lebendigkeit fördert.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
05.09.2023

Ende  
11.06.2024

Kurstage  
281

Beginnzeit  
19:30 Uhr

Endzeit  
21:30 Uhr

Dauer  
1800 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
GestaltAkademie Südtirol  
Claudia-de'-Medici-Str. 1a

### Zielgruppe

Menschen, die Kontakt zu ihren Stärken und Fähigkeiten erlangen wollen, Personen, die Unterstützung und Zentrierung im Alltag suchen, Personen, die sich verändern und ihre Hindernisse begreifen möchten

Referent/in  
Georg Pernter



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

65 € pro Treffen

## Anmeldeschluss

05.09.2023

## Kursanbieter

GestaltAkademie Südtirol

## Detailseite zum Kurs

<http://gestaltakademie-suedtirol.it/aktuelle-angebote/jahresgruppe-gestalt.html>

## Ansprechperson

Georg Pernter

Tel. 3490596819

Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)

# Abenteuer Ich.

## Eine Gruppe für junge Menschen

### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Und wie will ich von anderen wahrgenommen werden? Was beschäftigt mich? Die Knoten in Kopf und Bauch lösen. Den inneren Vulkan entdecken, meinen Weg finden. Bei mir ankommen. Mich mit anderen ausprobieren. In der Gruppe hat alles Platz, was dich beschäftigt: Selbstvertrauen stärken, Mut gewinnen, aber auch schwierigere Themen wie Angst, Aggression, Sexualität oder nervig-schwierige Alltagssituationen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

11.10.2023

### Ende

05.06.2024

### Kurstage

9

### Beginnzeit

14:00 Uhr

### Endzeit

15:30 Uhr

### Dauer

810 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

GestaltAkademie Südtirol  
Claudia-de'-Medici-Str. 1a

### Zielgruppe

Junge Menschen ab 14, Jugendliche, die sich und ihre Fähigkeiten besser verstehen möchten und ihr Selbstvertrauen stärken wollen



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Referent/in

Eva Locher

Georg Pernter

Gebühr

50 € pro Treffen

Anmeldeschluss

11.10.2023

Kursanbieter

GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs

<http://gestaltakademie-suedtirol.it/aktuelle-angebote/jahresgruppe-gestalt.html>

Ansprechperson

Georg Pernter

Tel. 3490596819

Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)