



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.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

## Referent/in

Eva Locher

Georg Pernter

Gebühr

50 € pro Treffen

## Anmeldeschluss

11.10.2023



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

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

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)

## 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

|                                |                             |                              |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <b>Beginn</b><br>04.10.2023    | <b>Ende</b><br>03.06.2024   | <b>Kurstage</b><br>244       |
| <b>Beginnzeit</b><br>16:00 Uhr | <b>Endzeit</b><br>17:30 Uhr | <b>Dauer</b><br>1350 Minuten |

**Beschreibung Zeit**  
Vorgespräch erforderlich

**Ort**  
Bozen  
Claudia-de'-Medici-Str. 1a

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

**Referent/in**  
Birgit Gegenfurtner

**Gebühr**  
55 € Pro Treffen (insgesamt 15 )



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

03.06.2024

## 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

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



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

Referent/in

Georg Pernter

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)



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