



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Selbsthilfe bei Spannungskopfschmerzen und Migräne

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Teilnehmer:innen lernen selbständig und zielgerichtet mit Kopfschmerz- und Migräneattacken umzugehen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

06.12.2024

Ende

06.12.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Interessierte, Personen in Gesundheitsberufen

Referent/in

Heinz Peter Steiner

Gebühr

155 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/selbsthilfe-bei-spannungskopfschmerzen-und-migr%C3%A4ne/32-19716.html>

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Aktive Stressbewältigung durch „Minuten-Trainings“

Kurze Tipps mit starker Wirkung für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Im Mittelpunkt des Seminars stehen kleine Tipps mit starker Wirkung für die aktive Stressbewältigung.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.12.2024

Ende

05.12.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Männer, Frauen

Referent/in

Heinz Peter Steiner

Gebühr

145 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/aktive-stressbew%C3%A4ltigung-durch-minuten-trainings/27-19906.html>

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Stress und emotionales Essen

Verstehen und Überwinden von stressbedingtem Essverhalten

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Teilnehmenden lernen den emotionalen Hintergrund stressbedingten Essverhaltens kennen und erfahren, wie negative Muster durchbrochen und stattdessen sinnvolle Strategien im Umgang mit emotionalem Essen gefunden werden können.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

23.11.2024

Ende

23.11.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Personen in Gesundheitsberufen, Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Psycholog/innen

Referent/in

Juliette Wernicke

Gebühr

190 €

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/stress-und-emotionales-essen/27-20109.html>

Ansprechperson

Tel.
Email

Tag der Stille Sich in Ruhe erfahren

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Über den Tag verteilt wechseln sich Phasen von geführten und offenen Meditationen mit angeleiteten sanften Körperübungen ab, die uns immer wieder in eine angenehme Körper-Geist-Seele-Balance bringen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
23.11.2024

Ende
23.11.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Interessierte, Frauen

Referent/in
Manuela Gottardo

Gebühr
85 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/tag-der-stille/27-19866.html>

Ansprechperson

Tel.
Email

Selbsthilfe bei Schmerzen Engpassdehnungen von Liebscher & Bracht®

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen leiden und nicht wissen, wie Sie diese lindern können, dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
23.11.2024

Ende
23.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe
Personen in Gesundheitsberufen, Interessierte

Referent/in
Stefanie Lepiorz Borghini

Gebühr
90 €



Corsi & Percorsi
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/selbsthilfe-bei-schmerzen/33-20017.html>

Ansprechperson

Tel.
Email

Achtsam und intuitiv essen mit Genuss

Bewusste Ernährung für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Die Teilnehmenden lernen, wie sie wieder auf ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl achten können und damit sowohl ihre physische als auch psychische Gesundheit stärken.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
21.11.2024

Ende
21.11.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Pädagog/innen, Frauen, Interessierte

Referent/in
Juliette Wernicke



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

140 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/achtsam-und-intuitiv-essen-mit-genuss/27-20108.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Kinesiologisches Taping Basiskurs

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In Zusammenarbeit mit der eufag - Europa Fortbildungsakademie Gesundheit

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.11.2024

Ende

12.11.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

900 Minuten

Beschreibung Zeit

MO 11.11. - DI 12.11.2024
jeweils 9 - 18 Uhr

Ort

Zielgruppe

Personen in Gesundheitsberufen, Interessierte

Referent/in

Andreas Richter

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

340 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/kinesiologisches-tapen/33-20033.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Faszienwissen spüren Craniosakrale Techniken für alle

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

In diesem Workshop vermittelt Physiotherapeutin und Osteopathin Daniela Petroni Grundlagen zum Thema Faszien.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.11.2024

Ende

09.11.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

670 Minuten

Beschreibung Zeit

FR 08.11. - SA 09.11.2024
Kurszeiten
FR 14 - 18 Uhr
SA 9 - 18 Uhr

Ort

Zielgruppe

Masseur/innen, Personen in Gesundheitsberufen, Interessierte

Referent/in

Daniela Petroni



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

190 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/faszienwissen-sp%C3%BCren/33-19970.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Fasten - Meditation - Feldenkrais

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Sie nehmen in dieser Woche nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe zu sich und erleben bei einfachen Mahlzeiten wie es ist, langsam zu essen, sorgfältig zu kauen und zu spüren, wie wenig Sie brauchen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

02.11.2024

Ende

08.11.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

2520 Minuten

Beschreibung Zeit

SA 02.11.2024, 16 Uhr - FR 08.11.2024, 13 Uhr

Ort

Zielgruppe



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Rotraud Kühn

Amrei Pfeiffer

Gebühr
620 € inkl. Unterkunft + Verpflegung/ Ortstaxe extra

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/fasten-meditation-feldenkrais/33-19979.html>

Ansprechperson

Tel.
Email

Fasten - Meditation - Feldenkrais

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Sie nehmen in dieser Woche nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe zu sich und erleben bei einfachen Mahlzeiten wie es ist, langsam zu essen, sorgfältig zu kauen und zu spüren, wie wenig Sie brauchen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
26.10.2024

Ende
01.11.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
2520 Minuten

Beschreibung Zeit

SA 26.10.2024, 16 Uhr - FR 01.11.2024, 13 Uhr

Ort



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in

Rotraud Kühn

Amrei Pfeiffer

Gebühr

620 € inkl. Unterkunft + Verpflegung/ Ortstaxe extra

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/fasten-meditation-feldenkrais/33-19978.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Atem – Geschenk zur Lebendigkeit

Atempädagogik-Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Mit Hilfe von einfachen Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen kommen wir dem Geschenk des Atems auf die Spur und schulen unsere Empfindungsfähigkeit für Leib und Seele.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.10.2024

Ende

26.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

FR 25.10. - SA 26.10.2024
jeweils 9 - 17 Uhr



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe

Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Interessierte, Personen in Gesundheitsberufen

Referent/in

Wibke Mullur

Gebühr

220 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/atem-geschenk-zur-lebendigkeit/32-20059.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Stress und Angst weg-atmen Bodymind-Centering im (beruflichen) Alltag

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Vereinigen Sie Körper und Geist durch einfache Atemübungen und finden Sie endlich die emotionale Ausgeglichenheit, nach der wir alle suchen.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
23.10.2024

Ende
23.10.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe

Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Personen in Gesundheitsberufen

Referent/in

Lilli Unterkircher

Gebühr

140 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/stress-und-angst-weg-atmen/32-18816.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Resilienz durch Vitamin N(atur)

Natur-Resilienz-Training

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Das Natur-Resilienz-Training richtet sich an Erwachsene, die dem Alltagsstress entfliehen und Strategien erlernen möchten, um widerstandsfähiger gegen die Herausforderungen des Lebens zu werden.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
21.10.2024

Ende
22.10.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
900 Minuten

Beschreibung Zeit

MO 21.10. - DI 22.10.2024
jeweils 9 - 18 Uhr

Ort

Zielgruppe

Referent/in

Anna Maria Obrist Gantioler

Gebühr

100 € inkl. Mittagessen an beiden Tagen!!

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/resilienz-durch-vitamin-natur/33-19915.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Ergonomie 4.0: Faszien-gesundheit am Arbeitsplatz

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Wie Sie durch einfache Bewegungsimpulse aus dem funktionellen Training Knochen- und Gelenksschmerzen reduzieren können und welche Möglichkeiten ein regelmäßig umgesetztes Augentraining bietet, um Verspannungen im Hals- und Nackenbereich vorzubeugen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

16.10.2024

Ende

16.10.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Frauen, Männer

Referent/in

Heinz Peter Steiner

Gebühr

145 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/ergonomie-4-0-fasziengesundheit-am-arbeitsplatz/32-19706.html>

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Achtsamkeit für Frauen

Das Achtsamkeitsseminar für Frauen, die keine Zeit für Achtsamkeit haben

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Ziel dieses gemeinsamen Tages ist es, dass die Teilnehmerinnen sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben die Achtsamkeit ganz individuell und bewusst in den Alltag integrieren können.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

12.10.2024

Ende

12.10.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe

Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Frauen, Personen in Gesundheitsberufen

Referent/in

Manuela Gottardo

Gebühr

85 €

Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/achtsamkeit-f%C3%BCr-frauen/27-19820.html>

Ansprechperson

Tel.
Email

Intuitionsschulung Verbindung von Herz und Verstand

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Entspannung, Meditation und Imagination unterstützen uns dabei, wieder über die unerschöpfliche Fülle und Weisheit in uns staunen zu lernen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.10.2024

Ende
13.10.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
750 Minuten

Beschreibung Zeit

FR 11.10. - SO 13.10.2024
Kurszeiten
FR 19 - 21 Uhr
SA 9 - 17 Uhr
SO 9 - 12.30 Uhr

Ort

Zielgruppe
Interessierte, Menschen, die leiten, begleiten und/oder beraten, Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen

Referent/in
Marianne Bittmann

Gebühr
210 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/intuitionsschulung/27-19990.html>

Ansprechperson

Tel.
Email

Spezielle Symptomkontrolle in der Palliativpflege ... es gibt noch viel zu tun!

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Gemeinsam mit Ihnen möchten wir palliativpflegerische Maßnahmen erarbeiten, um die uns anvertrauten Patienten in der letzten Lebensphase kompetent und ganzheitlich betreuen und begleiten zu können.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.10.2024

Ende
09.10.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
900 Minuten

Beschreibung Zeit

DI 08.10. - MI 09.10.2024
jeweils 9 - 18 Uhr

Ort

Zielgruppe
Personen in Gesundheitsberufen, Interessierte

Referent/in
Evelin Tollenaere

Elisabeth Unterhofer



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

350 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/spezielle-symptomkontrolle-in-der-palliativpflege/33-20034.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Ayurveda und Yoga

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Der Kurs zielt darauf ab, vertiefende Kenntnisse des Ayurveda und Yoga zu vermitteln.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.10.2024

Ende

06.10.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

1230 Minuten

Beschreibung Zeit

FR 04.10. - SO 06.10.2024
Kurszeiten
FR 14 - 18 Uhr
SA 9 - 18 Uhr
SO 9 - 18 Uhr

Ort

Zielgruppe

Masseur/innen, Interessierte, Personen in Gesundheitsberufen

Referent/in

Manlio Casapiccola



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

370 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/ayurveda-und-yoga/33-19780.html>

Ansprechperson

Tel.

Email

Tiefe Wurzeln, starke Bindungen Nachhaltige Beziehungen gestalten und erhalten

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Welche Rolle die verschiedenen Formen von Beziehungen in unserem Leben spielen und wie wir dazu beitragen können, sie gut und nachhaltig zu gestalten – darum geht es in diesem Kurs mit der erfahrenen Referentin Ursula Baatz.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

27.09.2024

Ende

29.09.2024

Kurstage

0

Beginnzeit

00:00 Uhr

Endzeit

00:00 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

FR 27.09 - SO 29.09.2024
Kurszeiten
FR 16 - 19 Uhr
SA 9 - 17 Uhr
SO 9 - 12.30 Uhr

Ort

Zielgruppe

Psycholog/innen, Interessierte, Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Ursula Baatz

Gebühr
210 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/tiefe-wurzeln-starke-bindungen/27-19998.html>

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga für Männer

Kraft - Beweglichkeit - Entspannung

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
Yoga ist ein Vielkönner: Sie verbessern damit Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungsfähigkeit, bringen Körper und Geist Schritt für Schritt in Einklang und entspannen sich effektiv.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.09.2024

Ende
16.10.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
300 Minuten

Beschreibung Zeit

MI 25.09.2024
MI 02.10.2024
MI 09.10.2024
MI 16.10.2024
jeweils 20 - 21.15 Uhr

Ort



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Männer

Referent/in
Siegward Gostner

Gebühr
60 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Stress als Schlafkiller Nr. 1 Nur ein freier Kopf sorgt für eine erholsame Nacht

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Damit wir aber am nächsten Tag wieder voller Energie und Motivation loslegen können, ist es wichtig, wirkungsvoll abzuschalten und erholsam zu schlafen. Wie kann das gehen?

Kurssprache
Deutsch

Beginn
24.09.2024

Ende
24.09.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Frauen, Männer

Referent/in
Heinz Peter Steiner

Gebühr
145 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/stress-als-schlafkiller-nr-1-kopie/32-19707.html>

Ansprechperson

Tel.
Email

Rio Abierto: Lebendige Präsenz für aktive Trainer*innen

Die Arbeit an sich selbst – „Trabajo sobre sí” als Basis für die Arbeit mit Menschen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Workshop mit Viviana Britos aus Buenos Aires

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.07.2024

Ende
10.07.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
1290 Minuten

Beschreibung Zeit

MO 08.07. - MI 10.07.2024
MO 16 - 21 Uhr
DI und MI 9 - 19 Uhr

Ort



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Trainer/innen, Personen die in pädagogischen Berufen arbeiten, Interessierte

Referent/in

Viviana Britos

Gebühr

220 € Mitglieder zahlen 190,00€

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/rio-abierto-lebendige-pr%C3%A4senz/33-19160.html>

Ansprechperson

Tel.

Email