



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

## Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tösendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

### Kurssprache

Englisch, Italienisch, Deutsch

### Beginn

02.10.2024

### Ende

30.10.2024

### Kurstage

5

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

### Ort

Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

### Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete"

### Referent/in

Braunhofer Franziska



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

### Anmeldeschluss

30.10.2024

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschinser-wasserfall-3490/>

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

## Diskriminierung am Arbeitsplatz

### Themenbereich

Politik, öffentliches Leben

### Kursbeschreibung

Die Tagung zielt darauf ab, Informationen zu den rechtlichen, arbeitsorganisatorischen und psychologischen Aspekten von Diskriminierung und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz zu vermitteln. Gewerkschaften und Sozialverbände sollen dadurch gestärkt werden, eine respektvolle Arbeitskultur zu fördern und Mitarbeiter:innen vor Diskriminierungen zu schützen. Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz betrifft vor allem Frauen und wird noch immer unterschätzt. Frauen sind oft in einer schwächeren hierarchischen Position und priorisieren Kooperation über Verdrängung.

### Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

### Beginn

05.09.2024

### Ende

05.09.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

480 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Cusanus Akademie  
Seminarstraße 2

### Zielgruppe

alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
[corsielpercorsi.retecivica.bz.it](https://corsielpercorsi.retecivica.bz.it)

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

## Referent/in

Karin Reisinge

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

## Detailseite zum Kurs

[https://www.afb.bz/afb\\_de/content/veranstaltungen/diskriminierung-am-arbeitsplatz/](https://www.afb.bz/afb_de/content/veranstaltungen/diskriminierung-am-arbeitsplatz/)

## Ansprechperson

Heidi Rabensteiner

Tel. 0471-254199

Email [info@afb.bz](mailto:info@afb.bz)

# Espresso, Cappuccino e Latte Art

## Themenbereich

Kochen, Essen, Trinken

## Kursbeschreibung

In diesem Workshop lernen Sie alles, was Sie wissen müssen über Kaffee! Außerdem werden Sie am Nachmittag sehen, wie man einen Cappuccino perfekt macht und wie man ihn mit der Technik "latte art" dekoriert!

## Kurssprache

Italienisch, Englisch, Deutsch

## Beginn

12.06.2024

## Ende

12.06.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

14:00 Uhr

## Dauer

300 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Macello 59 59a



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

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

Zielgruppe  
Experti di gusto

Referent/in  
Stefano Urru

Gebühr  
315 € Quota di partecipazione

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
HGV - Service Genossenschaft

Detailseite zum Kurs  
<https://www.gustelier.it/de/events-und-workshops/espresso-cappuccino-e-latte-art-397>

Ansprechperson  
Gustelier atelier del gusto  
Tel. +390471317777  
Email [info@gustelier.it](mailto:info@gustelier.it)

## BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinzer Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschinzer Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.



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

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

**Kurssprache**  
Englisch, Deutsch, Italienisch

**Beginn**  
05.06.2024

**Ende**  
25.09.2024

**Kurstage**  
17

**Beginnzeit**  
20:30 Uhr

**Endzeit**  
23:30 Uhr

**Dauer**  
180 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

**Ort**  
Partschins und Partschinser Wasserfall  
Spaureggstraße 10

**Zielgruppe**  
Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

**Referent/in**  
Claudia Gilli

**Gebühr**  
30 € Teilnahmegebühr

**Anmeldeschluss**  
25.09.2024

**Kursanbieter**  
Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-5684/>

**Ansprechperson**  
Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)

**Online-Beratung**  
Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

**Themenbereich**  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie



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

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

## Kursbeschreibung

Ob im Büro, auf Reisen oder von zu Hause aus – die TELOS Online-Beratung ist zeitsparend, flexibel und ortsunabhängig. Sie kommunizieren bequem vom Ort Ihrer Wahl aus, auch nach Feierabend oder am Samstag. Gleichzeitig erhalten Sie einen vertraulichen Rahmen für ihre beruflichen und persönlichen Anliegen. Ihr persönlicher Online-Coach begleitet Sie in Krisensituationen, in Phasen der persönlichen oder beruflichen Veränderung oder bei besonderen Herausforderungen. Die Beratung findet am Telefon oder über vertrauliche Video-Konferenz statt. Auch eine Kombination aus Face-to-Face-Beratung und Online-Beratung ist möglich.

## Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

### Beginn

08.05.2024

### Ende

27.12.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

00:00 Uhr

### Endzeit

00:00 Uhr

### Dauer

120 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Brennerstraße 43

## Zielgruppe

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

## Referent/in

Mag. Magdalena Gasser

Elmar Dr. Teutsch

## Gebühr

## Anmeldeschluss

26.12.2024

## Kursanbieter

TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co KG

## Detailseite zum Kurs

<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/online-beratung/>

## Ansprechperson

Magdalena Gasser

Tel. 0471301577

Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)



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 individuell 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

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen

### Referent/in

Martin Kiem

### Gebühr

120 € Coaching 90 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](mailto:info@partschins.com)

## BEREZ/AFIP Kurs - Alpines Waldbaden - Wellness im Wald Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes am Partschinser Wasserfall zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

Kurssprache  
Englisch, Deutsch

Beginn  
02.05.2024

Ende  
24.10.2024

Kurstage  
26

Beginnzeit  
08:45 Uhr

Endzeit  
13:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Partschins  
Spaureggstraße 10

## Zielgruppe

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete"

## Referent/in

Claudia Gilli

Martin Kiem

## Gebühr

40 € Teilnahmegebühr pro Person und Termin

## Anmeldeschluss

24.10.2024

## 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](mailto:info@partschins.com)

# Internationaler Luxus im Wandel: Zeit für die einzigartige Positionierung ihres zukunftsfähigen Luxushotels Abschluss: Certified Luxury Hospitality Specialist

## Themenbereich

Betriebsführung

## Kursbeschreibung

Der globale Wandel fordert die Luxushotellerie auf sich in den nächsten 1-2 Jahren zu transformieren, um überhaupt zukunftsfähig zu werden. Wenn Sie, als Hotelier oder Hotelierin sich folgende Fragen stellen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig:

- Sie sind mutig und investieren in der Zeit des Wandels in den Umbau Ihres Hotels. Wie investieren Sie Ihr Geld richtig, um in 10 Jahren noch relevant zu sein? Wie bereiten Sie sich auf die Veränderungen, die vor ihnen liegen, am besten vor?



Corsi & Percorsi

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

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

- Sie sehen hoch-qualifizierte Mitarbeiter als Schlüsselement für den zukünftigen Erfolg. Wie finden sie Talente mit einer positiven inneren Haltung und binden diese langfristig?

- Sie wollen nicht mehr von deutschen und italienischen Gästen abhängig, sondern gerne breiter aufgestellt sein? Wie diversifizieren sie sich nachhaltig und gewinnen neue Zielgruppen, -märkte?

Die Antwort dieser Fragen liegt in der Erstellung eines ganz klaren, geteilten Zukunftsbildes und der einzigartigen Positionierung von Ihrem Luxushotel. Eine neue Art der Führung und eine werte-basierende Kultur bringen Mitarbeiter in Einklang mit dem Zukunftsbild und erlauben Ihnen eine fokussierte, erfolgreiche Umsetzung. Ein diversifizierter, internationaler Vertrieb ermöglicht es die bestehende und/oder neue Zielgruppen langfristig zu gewinnen.

Auf welche Veränderungen dürfen Sie sich jetzt vorbereiten?

Luxushotels werden zukünftig zu Wegbegleitern des persönlichen, aber auch des sozialen und kulturellen Wandels – angetrieben von Sinn und Verantwortung. Dafür gilt es sich vorzubereiten. Diese Zeit des Wandels, hin zu mehr Sinn, Werten und Menschlichkeit, beginnt immer zuerst im eigenen Unternehmen, ganz oben in der Führung. Es liegt in der Hand von Führungspersönlichkeiten sich als Vorreiter für diese Zeit des Wandels zu öffnen, hinzugeben, zu visionieren und eine neue Art der Führung zu leben. Es liegt in ihrer Verantwortung die Menschen im Unternehmen zu inspirieren, sie zu befähigen diesen Wandel zu leben und gemeinsam ein erfolgreiches, zukunftsfähiges Unternehmen aufzubauen. Die klassischen Vertriebsnetzwerke wie Tour Operators, Luxusmessen und Public Relations haben sich maßgeblich in den letzten 3 Jahren gewandelt. Es gilt die neuen Potentiale zu erkennen und für den erfolgreichen Vertrieb Ihres Luxushotels zu nutzen.

Es ist Zeit für Ihre neue Positionierung!

Es ist Zeit für sinnstiftende Unternehmen und Einzigartigkeit. Besonders die Luxushotellerie in Südtirol hat das Potential sich international zu vermarkten und abzugeben, durch eigens aufgebaute Netzwerke von Gatekeepern, die Zugang zu ihrer Zielgruppe bieten.

In diesem 3-teiligen interaktiven, hands-on Workshop-Programm erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter die Bewusstheit, erste Grundlagen und sofortige Umsetzungsmaßnahmen für die einzigartige Positionierung und eine neue Herangehensweise des Vertriebes von Ihrem Luxushotel.

Der Kurs findet vorwiegend auf Deutsch (durch Michaela Christine Wolf, 32 Stunden, immer in Präsenz) und punktuell auf Englisch (mit Michelle De Klerk, 13 Stunden parallel mit Michaela Christine Wolf, teilweise in Präsenz und teilweise online dazugeschaltet) statt.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich ausschließlich an Eigentümer/innen und Manager von 4- oder 5-Sterne-Hotels – in familiengeführten Hotels auch an die nachfolgende Generation.

Kurssprache  
Englisch, Deutsch



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

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

**Beginn**  
01.05.2024

**Ende**  
31.01.2025

**Kurstage**  
5

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
1920 Minuten

### Beschreibung Zeit

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Der Kurstermin wird in Absprache mit allen Teilnehmern festgelegt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

### Ort

Südtirol Business School  
Luis Zuegg Straße 23

### Zielgruppe

Eigentümer/innen und Manager von 4- oder 5-Sterne-Hotels

### Referent/in

Michaela Christine Wolf

Michelle de Klerk

### Gebühr

4500 € zzgl. MwSt.

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Südtirol Business School

### Detailseite zum Kurs

<https://www.business-school.bz/course/luxus-im-wandel/>

### Ansprechperson

Daniel Weger  
Tel. 0471 172 7761  
Email [info@business-school.bz](mailto:info@business-school.bz)

## Von der Blüte bis zur Ernte - Partschiner Apfelführung Die saftigste Seite Südtirols

Themenbereich  
Landwirtschaft



Corsi & Percorsi

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

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

## Kursbeschreibung

Ein Spaziergang mit der Apfelbäuerin Christine Schönweger durch die Apfelwiesen von Partschins mit anschließender Apfel-Verkostung

## Kurssprache

Englisch, Deutsch, Italienisch

### Beginn

29.03.2024

### Ende

08.11.2024

### Kurstage

33

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

120 Minuten

## Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Freitag

## Ort

Partschins

Spaureggstraße

## Zielgruppe

Menschen, die sich für den Obstanbau interessieren

## Referent/in

Christine Schönweger

## Gebühr

6 €

## Anmeldeschluss

08.11.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland und Töll

## Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

## Ansprechperson

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm

### Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

#### Themenbereich

Meditation, Entspannung

#### Kursbeschreibung

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschinzer Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

#### Kurssprache

Englisch, Italienisch, Deutsch

#### Beginn

25.03.2024

#### Ende

04.11.2024

#### Kurstage

33

#### Beginnzeit

17:00 Uhr

#### Endzeit

18:00 Uhr

#### Dauer

60 Minuten

#### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

#### Ort

Partschins Ansitz Gaudententurm und Kraftwerk Wasserfall  
Spaureggstraße 10

#### Zielgruppe

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete"



Corsi & Percorsi  
[corsiiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiiepercorsi.retecivica.bz.it)

### Referent/in

Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

### Gebühr

20 € 1 Meditationseinheit

### Anmeldeschluss

04.11.2024

### Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

### Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

### Ansprechperson

Tourismusverein Partschins  
Tel. 0473 967157  
Email [info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)



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