



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. 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.

Kurssprache

Englisch, Deutsch, Italienisch

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

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen, 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

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

Italienisch, Deutsch, Englisch

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
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Karin Reisige

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Detailseite zum Kurs

https://www.afb.bz/afb_de/content/veranstaltungen/diskriminierung-am-arbeitsplatz/

Ansprechperson

Heidi Rabensteiner

Tel. 0471-254199

Email info@afb.bz

Espresso, Cappuccino e Latte Art

Themenbereich

Kochen, Essen, Trinken

Kursbeschreibung

In questo workshop imparerete tutto quello che si deve sapere sul caffè! Inoltre il pomeriggio vedrete come si fa il cappuccino perfetto e imparerete come decorarlo con la tecnica "latte art"!

Kurssprache

Englisch, Italienisch, 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

Zeit für Weiterbildung
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

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Italienisch, Englisch, Deutsch

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
Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

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-partschinser-wasserfall-5684/>

Ansprechperson
Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

Online-Beratung
Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

Themenbereich
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
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

Englisch, Deutsch, 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Von der Blüte bis zur Ernte - Partschiner Apfelführung

Die saftigste Seite Südtirols

Themenbereich
Landwirtschaft

Kursbeschreibung

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

Kurssprache

Italienisch, Deutsch, Englisch

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



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-rabland-und-toell/info-service/veranstaltungen/veranstaltungen-events-in-partschins.html?eventid=D9C3EA2B71E44A809E5F72BCD9AEC582>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

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 Partschinser 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

Italienisch, Deutsch, Englisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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"

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/gsund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

Ansprechperson

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com