Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Wohltuendes Klangbad zum Vollmond

Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn	Ende	Kurstage
17.10.2024	17.10.2024	1
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
20:00 Uhr	21:15 Uhr	75 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
17.10.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

Wohltuendes Klangbad zum Vollmond
Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Klänge von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache
Italienisch, Deutsch

Beginn
14.11.2024

Ende
14.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:15 Uhr

Dauer
75 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Atelier Rapunzel

Zielgruppe

Referent/in
Anna Matteazzi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
14.11.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.it

Wohltuendes Klangbad
Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Wir entspannen uns tief in diesem Klangerlebnis mit archaischen Klängen von tibetische Klangschalen, Handpan, Gong, Kristallklangschalen und viele andere Klangkörper.

Die Gruppe liegt gemütlich auf einer Matte eingehüllt mit Decke und genießt die Klänge die live gespielt werde

Anmeldung erforderlich.

Kurssprache
Deutsch, Italienisch

Beginn
09.12.2024

Ende
09.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
21:15 Uhr

Dauer
75 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Atelier Rapunzel

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in
Anna Matteazzi

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
09.12.2024

Kursanbieter
Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs
https://www.anklang.it/de/klangbad-events.html

Ansprechperson
Anna Matteazzi
Tel.
Email info@anklang.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 individutell 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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, Gestresse Menschen

Referent/in
Martin Kiem

Gebühr
80 € Coaching 60 Minuten

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

Lehrgang: Vitalmasseur:in
Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Vitalmasseur:innen sind unterstützende Begleiter:innen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität im ganzheitlichen Sinne. Ihr Ansatz dafür ist die Kunst der Berührung. Der/die Vitalmasseur:in wird nicht ausgebildet, um kranke Menschen zu behandeln, sondern ist in der Vorbeugung und im Entspannungsbereich tätig.

Die Stärke des/r Vitalmasseur:in ist der Einklang zwischen Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz: Neben den erlernten Fähigkeiten, Techniken und Methoden sind auch Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit, Kommunikationsfähigkeit sowie persönliche Reife, innere Stabilität und Verantwortungsbewusstsein gefragt. Entsprechend der Zielformulierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Gesundheit als "körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden" definiert, soll der Lehrgang "Vitalmasseur*in" einen Beitrag dazu leisten, Gesundheitsbewusstsein auf allen Ebenen zu fördern.

Der Lehrgang: Vitalmasseur:in bietet eine den Teilnehmenden eine fundierte Ausbildung in den Bereichen ganzheitlich-klassische Massage, Tibetanische Klangschalenmassage, Lomi Lomi Nui - Massage, Ayurveda-Massage, Bäder- und Saunakultur . Darüberhinaus eignen sie sich grundlegende Kenntnissen in Anatomie, Physiologie und Psychosomatik an.

Infoabend zum Lehrgang am 10.06.2024 um 19:30 Uhr im Bildungshaus Kloster Neustift.

Detailprogramm zum Lehrgang

Kurssprache
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
19.09.2024	26.09.2025	57
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
09:00 Uhr	16:30 Uhr	20970 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Menschen, die im Tourismus, im Kosmetik-, Wellness- und Fitnessbereich arbe

Referent/in
Marcel Fischer

GerliGnde Zauner

Andreas Stötter

Daniel Stötter

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Werner Kirschner

Verena Mayr

Lukas Lackinger

Gebühr
4300 € Teilnahmebeitrag inkl. Unterlagen zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lehrgang: Südtiroler Wanderleiter:in 2024
Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Themenbereich
Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung
Vorbereitung für die Prüfung zur bzw. zum Wanderleiter:in

Das Bildungshaus Kloster Neustift bietet zum 14. Mal den Lehrgang für Südtiroler Wanderleiter:innen an. Dieser Vorbereitungskurs umfasst 25 Unterrichtstage mit theoretischen und praktischen Modulen zu den verschiedenen Bereichen, um Gäste in Südtirol professionell zu begleiten: Tourenplanung und -führung, Gesundheitslehre, Geschichte und Heimatkunde, Wetter, Erste Hilfe und Notfallmanagement, Geologie sowie Flora und Fauna Südtirols, Marketing und typische Südtiroler Produkte u.v.m.

Nach Abschluss des Vorbereitungskurses können die Teilnehmer:innen zur Prüfung für die Eintragung ins Sonderverzeichnis antreten. Die Termine werden vom Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer bekanntgegeben.

Außerdem können die Teilnehmer:innen nach Abschluss des Lehrganges auch Mitglied im Verein der Südtiroler Wanderleiter/Wanderführer werden.

Die Anmeldungskriterien finden Sie im Detailprogramm. Anmeldeschluss ist der 06. November 2023 (24:00 Uhr).

Am Do. 5. Oktober findet ein kostenloser Infoabend statt. Dies ist die Möglichkeit sich über diese interessante Ausbildung Informationen einzuholen, etwaige Zweifel zu klären und direkt Fragen zu stellen. Hier gelangen Sie zur Anmeldung für den Infoabend.

Detailprogramm zum Lehrgang

Vorlage Motivationsschreiben

Vorlage Tourenberichte

Kurssprache
Deutsch

Beginn
21.03.2024

Ende
19.10.2024

Kurstage
16

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
9900 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
verschiedene Fachreferenten

Gebühr
2000 € Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lehrgang: Logotherapie - Der Mensch auf der Suche nach Sinn
Lehrgang: Logotherapie

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Modul 1 des Lehrgangs: Der Mensch auf der Suche nach Sinn

In diesem Block kommen wir der Sinnsuche auf die Spur. Mit Hilfe der Biographie Viktor Frankls, des Begründers der sinnzentrierten Psychologie, und dessen Grundthesen verstehen wir, was die Frage nach dem Sinn bedeutet.

Wie unsere Grundanlagen den Blick für den Sinn beeinflussen. Wie Persönlichkeitswerdung geschieht, und welches die Kriterien eines erfüllten Lebens sind.

Detailprogramm zum Lehrgang

Zum ECM-Folder

Kurssprache
Deutsch

Beginn
10.10.2024

Ende
12.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
897 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Für den Lehrgang gilt: Er ist sowohl für Interessierte geeignet, die andere

Referent/in
Boglarka Hadinger

Petra Altmann

Gebühr
500 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lehrgang: inBalance Qi Gong-Übungsleiter:in

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Qi heißt Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalkraft. Gong heißt Übung oder Arbeit. Die aus China stammenden, jahrtausendealten Bewegungsübungen sind kennzeichnet durch:

Merkmale von Qi Gong:

- entspannte Körperhaltung
- bewusste Atmung
- Achtsamkeit und Langsamkeit
- bewusstes Lenken der Lebenskraft durch Gedankenkraft

Dadurch können körperliche Spannungen sanft gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Die bewusste Atmung und die Achtsamkeit lassen Gedanken zur Ruhe kommen, helfen dabei abzuschalten und somit ganz in den jeweiligen Augenblick zu

kommen. Ein angenehmer Zustand kann sich einstellen, denn die Lebenskraft zu spüren bedeutet Lebendigkeit, Wärme und Wohlgefühl.

"inBalance Qi Gong" ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Im "inBalance Qi Gong" Lehrgang wird der Individualität Raum gegeben und nicht eine "starre Technik" vermittelt.

Die Ausbildung bietet den Teilnehmer:innen die Möglichkeit auf umfassende, tiefgreifende und praktische Art und Weise Qi Gong zu erleben und das Erlernte und Erfahrene an andere weiterzugeben.

Durch praktisches Üben der erlernten Methoden und Techniken "learning by doing" wird einerseits das Erlernte an sich selbst erfahren und andererseits wird eine Praxissicherheit erreicht und eine Verinnerlichung erleichtert.

Trotz seiner Sanftheit ist Qi Gong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung und kann ideal mit anderen Bewegungsprogrammen kombiniert werden z.B. als

- Aufwärm- und Dehnprogramm
- Funktionelles Ganzkörpertraining
- Koordinationstraining
- Entspannungseinheit
- Mentaltraining

Qi Gong lässt sich vielfältig mit diversen Sportarten kombinieren, kann in bestehende Bewegungs- und Entspannungsgruppen integriert werden, verhilft im pädagogischen Rahmen z.B. in Schulen und Kindergärten zu gesteigerter Konzentration und Lernfähigkeit. Weitere Anwendungsbereiche bei denen Qi Gong integriert werden kann.

Zwischen den Modulen findet jeweils ein Online-Modul à 2 Stunden zur Vertiefung und gemeinsamen Übungspraxis statt. Die Termine dafür werden beim 1. Treffen festgelegt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang ist der Abschluss der 4-tägigen Basismodule bzw. entsprechende Qi Gong-Vorkenntnisse.

Termine Basismodule:

17.11. - 18.11.2023 & 09.02. - 10.02.2024

oder

19.01. - 20.01. & 09.02. - 10.02.2024

Weitere Infos HIER

Detailprogramm zum Lehrgang

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
22.03.2024

Ende
27.07.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
3766 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Monika Brandauer

Gebühr
1050 € Teilnahmebeitrag für die Aufbaumodule zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr (Voraussetzung: absolvierte Basismodule)

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lehrgang: Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in
Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Wie ein roter Faden durchzieht Stress unser schnelllebiges, hochdigitalisiertes, leistungsorientiertes und sich rasant veränderndes Gesellschaftssystem. Permanenter Stress und seine Auswirkungen auf körperlicher wie psychischer Ebene sind

allgegenwärtig. Im Jahr 2002 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Faktor Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt, mitverantwortlich für rund 70 % aller Krankheiten. Ausdruck und Leiden unserer Leistungsgesellschaft und immer noch unterschätzt?

Viele Menschen leben in einem Zustand von Dauerstress - mit entsprechenden Auswirkungen auf Körper und Psyche.

Dabei gibt es viele verschiedene Möglichkeiten Stress abzubauen, präventiv und interventiv gegen Stressoren vorzugehen, Anspannung in Entspannung umzuwandeln und so den Belastungen entgegenzuwirken. Abschalten und entspannen funktioniert allerdings nur selten auf Knopfdruck: Viele Menschen müssen Entspannung erst (wieder) lernen.

Der Lehrgang "Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in" vermittelt Ihnen die notwendigen Kompetenzen, um Entspannung zuallererst in Ihr eigenes Leben zu integrieren und in weiterer Folge das erworbene theoretische und praktische Wissen sowie verschiedene Entspannungstechniken und Stressbewältigungsmethoden an andere weiterzugeben, ob im privaten oder beruflichen Kontext.

Inhalte in Theorie und Praxis:

> Grundlagen integrativer Psychologie und Psychosomatik

> Salutogenese und Stressmodelle

> Achtsamkeitsforschung und Achtsamkeitspraxis

> Wahrnehmung/Achtsamkeit/Selbsterfahrung

> Tiefenentspannung

> Imagination und Visualisierung

> Atemschulung und Meditation

> Entspannung und Bewegung

> Autogenes Training und Muskuläre Entspannung nach Jacobson

> Körperwahrnehmungsübungen

> Stress-Messmethoden

> Neurobiologie und Stress, Bindungsforschung und Stress, Burnout und Achtsamkeit

> Grundlagen des Qi Gong

> Grundlagen des Anleitens und selbstständiges Anleiten

> Planung und Aufbau von Kursen und Stundenbildern

> Qi Gong

> Autogenes Training

> Entspannung durch Klangschalen

> Mentaltraining

> Kommunikation und Beratung

> Alltagspraxis und Supervision

Am 10.06.2024 findet um 18:00 Uhr ein kostenloser Infoabend zum Lehrgang statt.

Zum Detailprogramm

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.10.2024

Ende
11.10.2025

Kurstage
21

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
16:30 Uhr

Dauer
7560 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Werner Kirschner

Monika Niederstätter

Monika Brandauer

Andreas Stötter

Andrea Kreidl

Gebühr
2990 € zahlbar in 2 Raten zzgl. 2,00 EUR Stempelmarke

Frühbucherpreis 2.840,00 EUR zzgl. 2,00 EUR Stempelmarke bei Buchung bis 15.06.2024

Anmeldeschluss
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lehrgang: Bewegungs- und Gesundheitscoach
Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Berufsbegleitender Lehrgang mit Zertifikat

Die Anforderungen an eine Betreuung, Beratung oder Training in den Bereichen Prävention, Fitness und Sport, Entspannung und Stressmanagement sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen, wurden anspruchsvoller und komplexer. Gefragt sind qualifizierte Ansprechpartner:innen, die über ein breitgefächertes Wissen und vielseitige Kompetenzen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden verfügen, sei es in der Hotellerie, Freizeit und Tourismus, in Gesundheitszentren, (Sport-)Vereinen, in der Erwachsenenbildung, im pädagogisch-sozialen Bereich, in der betrieblichen Gesundheitsförderung und überall dort, wo Menschen leben und lernen, spielen und arbeiten.

Im Lehrgang setzen sich die Teilnehmenden mit verschiedenen Themen, beruhend auf den 5 Säulen der Gesundheit, auseinander, an denen sich bereits der altgriechische Arzt Hippokrates orientierte: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Umwelt und Bewusstsein - maßgebliche Pfeiler in der Gesundheitsvorsorge und aktueller denn je.

Ausgehend von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und mit dem Ansatz der Salutogenese vermittelt der Lehrgang Theorie und Praxis aus den Bereichen Bewegung und Sport, Entspannung und Stressmanagement, Naturerleben, mentale Kompetenz und Ernährung sowie anderen gesundheitsrelevanten und gesundheitsfördernden Aspekten. Dabei wird der Mensch stets in seiner Gesamtheit und mit seiner Ganzheitlichkeit begriffen: als Einheit von Körper, Seele und Geist, mit seiner individuellen Lebensweise, seinen Werten und Erfahrungen und den Beziehungen zu seiner Umwelt. Vor diesem Hintergrund erwerben die Teilnehmenden wesentliche Schlüsselqualifikationen für eine Tätigkeit in den Bereichen Bewegung, Fitness, Training, Entspannung und Wohlbefinden im Kontext ganzheitlicher Gesundheitsförderung für Einzelpersonen oder Gruppen.

Detailprogramm zum Lehrgang

Das 1. Modul des Lehrgangs hat am 13. - 14.10.2023 stattgefunden. Es ist nach Rücksprache möglich beim 2. Modul einzusteigen. Anmeldungen bis 10.11.2023 möglich.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.11.2024

Ende
12.12.2025

Kurstage
8

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
16:30 Uhr

Dauer
2880 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Stefan Torggler

Werner Kirschner

Karin Hofer

Heidi Baur

Gerhard Mayrhuber

Thomas Stricker

Martin Pöder

Monika Brandauer

Andreas Stötter

Monika Niederstätter

Gebühr
3350 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr, zahlbar in 2 Raten

Anmeldeschluss
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lehrgang „Sportmentaltraining“.

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Sowohl im Einzelsport als auch im Teamsport spielt die mentale Stärke eine bedeutende Rolle. Alle jene, die Sportlerinnen und Sportler coachen oder betreuen, können eine gesunde und leistungsförderliche mentale Entwicklung gezielt fördern und lernen in diesem Lehrgang dazu mentale Techniken. Die Referentinnen geben wissenschaftliches Hintergrundwissen und viele praktische Tipps zur Umsetzung.

Modul 1:

Einführung in das spannende Feld des Sportmentaltrainings: Wir befassen uns vor allem damit, wie das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden kann. Viele Menschen verfügen nämlich über gute Fähigkeiten, trauen sich aber im entscheidenden Moment wenig zu und haben Angst zu versagen. Wir gehen speziell darauf ein, wie Ziele richtig gesetzt werden, welche Erwartungshaltungen leistungsförderlich sind und wie motivierendes Feedback aussieht.

Modul 2:

Erfolg beginnt im Kopf. Im 2. .Modul werden wertvolle Werkzeuge aus dem Visualisierungstraining vorgestellt und geübt, die sich in der Praxis besonders gut bewähren. Dabei lernen die Teilnehmer:innen auch Techniken um Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen in einen positiven Einklang zu bringen, was nicht nur in sportlichen Leistungssituationen, sondern in vielen anderen Lebensbereichen von großem Vorteil ist.

Modul 3:

Gut sein, wenn es darauf ankommt und Krisen meistern: Im 3. Modul gehen wir gezielt auf den Umgang mit Stress und Leistungsdruck ein. Dabei können die Teilnehmer:innen verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren und erlernen, die sich einzeln bzw. im Gruppensetting anwenden lassen. Verletzungen, Krisen, Mobbing und Konflikte gehören auch oft zu den Lebenserfahrungen im Sport, daher beschäftigen wir uns zudem damit, wie wir solche herausfordernden Situationen gut begleiten können. Im letzten Modul tauschen wir uns außerdem über die praktischen Erfahrungen aus, welche die Teilnehmer:innen in der Zwischenzeit gesammelt haben.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
09.01.2025

Ende
21.03.2025

Kurstage
6

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
2880 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Heike Torggler

Monika Niederstätter

Gebühr
890 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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
Deutsch, Englisch, Italienisch

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

Referent/in
Benedikte Dr. Burger

Birgit Dr. Pixner Blaas

Gebühr
20 € 1 Meditationseinheit

Anmeldeschluss
04.11.2024

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/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

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
Deutsch, Englisch

Beginn	Ende	Kurstage
02.05.2024	24.10.2024	26
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
08:45 Uhr	13:00 Uhr	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
Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Referent/in
Martin Kiem

Claudia Gilli

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

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 Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinster 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 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.

Kurssprache
Englisch, Italienisch, 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
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-partschinser-wasserfall-5684/

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

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 feinster 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"

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Braunhofer Franziska

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

Aufbaulehrgang: Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.07.2024

Ende
19.10.2024

Kurstage
8

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
2880 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Referent/in

Andrea Kreidl

Werner Kirschner

Sieghard Gostner

Monika Brandauer

Monika Niederstätter

Gebühr

650 € Teilnahmebeitrag gilt nur für Teilnehmende des Basislehrgangs bei Buchung des gesamten Lehrgangs

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email