



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  
Jugendliche, die sich und ihre Fähigkeiten besser verstehen möchten und ihr Selbstvertrauen stärken wollen, Junge Menschen ab 14

Referent/in  
Georg Pernter

Eva Locher

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)

## 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

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

Referent/in  
Georg Pernter



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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)

# 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

## Beginn

04.10.2023

## Ende

03.06.2024

## Kurstage

244

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

17:30 Uhr

## Dauer

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 für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist., Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen, und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben.



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

Referent/in

Birgit Gegenfurtner

Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15 )

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)



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