Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

GASlein: Solidarische Einkaufsgruppen - Gruppi di Acquisto S

Themenbereich
Umwelt, Ökologie

Kursbeschreibung
"Gruppo d'acquisto" (GAS) bezeichnet eine Gruppe von Menschen, die sich zusammentun, um Lebensmittel und andere Gebrauchsgüter zu erwerben und diese unter sich zu verteilen. Es handelt sich dabei um gelebtes gemeinsames, auf Solidarität abzielendes Einkaufen von Familien und Einzelpersonen. Die GAS Gruppen möchten Konsum und Dienstleistungen in den Dienst einer humaneren Wirtschaftswelt stellen. Diese soll sich an den Bedürfnissen der Menschen und der Umwelt orientieren. Bei der Produktwahl bevorzugen GAS-Gruppen regionale Produkte, biologische und ökologische Produkte, Kleinproduzenten, Sozialgenossenschaften und Non-Profit-Organisationen, faire Arbeitsbedingungen bei den Produzenten.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.01.2024

Ende
30.05.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
600 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Anna Pellegrini

Gebühr
0 € kostenfrei

Anmeldeschluss
25.01.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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
Deutsch, Italienisch, Englisch

Beginn	Ende	Kurstage
02.10.2024	30.10.2024	5
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
09:00 Uhr	13:00 Uhr	240 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Partschins und Partschinser Wasserfall
Spaureggstraße 10

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

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

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

Referent/in
Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Intercultural Cafè: Gymnastik- und Entspannungskurs

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
Gymnastik- und Entspannungskurs

Für Badantinnen (Mitarbeiterinnen in der privaten Krankenpflege) und andere Interessierte

Kurssprache
Deutsch

Beginn
31.01.2024

Ende
22.05.2024

Kurstage
15

Beginnzeit
14:15 Uhr

Endzeit
14:05 Uhr

Dauer
750 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Ausländer

Referent/in
Debora Costa

Gebühr
24 €

Anmeldeschluss
10.01.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

GAS - Solidarische Einkaufsgruppen - GINKO

Gruppi di Acquisto Solidale

Themenbereich
Umwelt, Ökologie

Kursbeschreibung
"Gruppo d'acquisto" (GAS) bezeichnet eine Gruppe von Menschen, die sich zusammentun, um Lebensmittel und andere Gebrauchsgüter zu erwerben und diese unter sich zu verteilen. Es handelt sich dabei um gelebtes gemeinsames, auf Solidarität abzielendes Einkaufen von Familien und Einzelpersonen. Die GAS Gruppen möchten Konsum und Dienstleistungen in den Dienst einer humaneren Wirtschaftswelt stellen.

Diese soll sich an den Bedürfnissen der Menschen und der Umwelt orientieren.

Bei der Produktwahl bevorzugen GAS-Gruppen regionale Produkte, biologische und ökologische Produkte, Kleinproduzenten, Sozialgenossenschaften und Non-Profit-Organisationen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
09.01.2024

Ende
02.07.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
18:30 Uhr

Endzeit
19:30 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Elda Dalla Bona

Gebühr
0 € kostenfrei

Anmeldeschluss
02.07.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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	Ende	Kurstage
05.06.2024	25.09.2024	17
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
20:30 Uhr	23:30 Uhr	180 Minuten

Beschreibung Zeit
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Englisch, Deutsch

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
Gestresse Menschen , Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste 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

GAS - Solidarische Einkaufsgruppen - Gaslampe
Gruppi di Acquisto Solidale

Themenbereich
Umwelt, Ökologie

Kursbeschreibung

"Gruppo d'acquisto" (GAS) bezeichnet eine Gruppe von Menschen, die sich zusammentun, um Lebensmittel und andere Gebrauchsgüter zu erwerben und diese unter sich zu verteilen. Es handelt sich dabei um gelebtes gemeinsames, auf Solidarität abzielendes Einkaufen von Familien und Einzelpersonen. Die GAS Gruppen möchten Konsum und Dienstleistungen in den Dienst einer humaneren Wirtschaftswelt stellen.

Diese soll sich an den Bedürfnissen der Menschen und der Umwelt orientieren.

Bei der Produktwahl bevorzugen GAS-Gruppen regionale Produkte, biologische und ökologische Produkte, Kleinproduzenten, Sozialgenossenschaften und Non-Profit-Organisationen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.01.2024

Ende
13.06.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
20:30 Uhr

Endzeit
21:30 Uhr

Dauer
720 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Ulrike Gamper

Gebühr
0 € kostenfrei

Anmeldeschluss
13.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bodenkultur im Genussgarten -
Workshop mit Daniele Piscopiello

Themenbereich
Garten, Kräuter, Blumen

Kursbeschreibung
Während einer Feldbegehung mit dem Obst- und Gemüsebauern Daniele Piscopiello lernen die Teilnehmer*innen eine optimale, schonende Bodenbearbeitung kennen. Denn ist der Boden gesund, freuen sich die Pflanzen!

Für die Bodenbearbeitung ist Fingerspitzengefühl und Wissen gefragt. Daniele Piscopiello klärt die Teilnehmer*innen über unterschiedliche Bodenarten und deren Eigenschaften auf. Sie erfahren mehr über die ideale Bodenbearbeitung und die passenden Werkzeuge. Ein besonderes Augenmerk des Praxisseminars liegt auf der natürlichen Bodenverbesserung, dem Humusaufbau, dem Mulchen und der Lebendverbauung des Bodens.

Kurssprache
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
01.06.2024	01.06.2024	1
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
09:00 Uhr	11:00 Uhr	120 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Algund
Josefsberg 1

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Daniele Piscopiello

Gebühr
25 €

Anmeldeschluss
01.06.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Intercultural Cafè: Sprichst du Deutsch?

Themenbereich
Mitwelt, Frieden, Eine Welt

Kursbeschreibung
Sprachenlounge: Deutsch für Frauen

In einer Gruppe Deutsch zu lernen ist einfach und macht Freude.

Wir sprechen über Schule, Familie, wie man nach Informationen fragt ...

Language Café: German dedicated to women

Kurssprache
Italienisch

Beginn
15.04.2024

Ende
27.05.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
10:30 Uhr

Dauer
720 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Ausländer

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Lalla Samia El Khayati

Gebühr
15 €

Anmeldeschluss
15.04.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Die Biermacherinnen - Einblick in ihre Welt der Biere

Themenbereich
Kochen, Essen, Trinken

Kursbeschreibung
In der Brauanlage experimentieren Andrea und Brigitte mit verschiedensten Rohstoffen und Rezepten. Die Ergebnisse sind vielfältig: Verkosten Sie Fichten-Bock, Kräuter-Ale, Holunder-Weizen, Whisky-Vanille-Stout, Hibiskus-Saison bis hin zum klassischen Hellen und Doppelbock.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.06.2024

Ende
08.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Ulten

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in
Brigitte Zöschg

Gebühr
25 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Die Urlärchen in Ulten - Eine Exkursion zur Dendroökologie

Themenbereich
Umwelt, Ökologie

Kursbeschreibung
Wie wächst ein Baum, und wie alt sind die Ultner Urlärchen wirklich? Wie ist es möglich, einen alten Lärchenstamm exakt zu datieren? Der Schlüssel zu den Antworten sind die Jahrringe der Bäume. Bei dieser Exkursion erfahren wir, was uns Jahrringe alles erzählen können. Außerdem sehen wir, wie Lärchen genutzt werden, was das Besondere am Lärchenpech ist und wie Lärchennadeln in der Küche zum Einsatz kommen. Zum Abschluss gibt es auch eine kleine Kostprobe.

Kurssprache
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
01.06.2024	01.06.2024	1

Beginnzeit	Endzeit	Dauer
14:00 Uhr	17:00 Uhr	180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
St. Gertraud

Zielgruppe

Referent/in
Birgit Lösch

Gebühr
25 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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
Italienisch, Deutsch, Englisch

Beginn
27.03.2024

Ende
29.05.2024

Kurstage
10

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

Referent/in
Braunhofer Franziska

Gebühr
30 € Teilnahmegebühr

Anmeldeschluss
29.05.2024

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Ort

Partschins
Spaureggstraße 10

Zielgruppe

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Laberser Legenden
Kulturhistorische Wanderung

Themenbereich
Geschichte, Archäologie

Kursbeschreibung
Diese einfache Wanderung führt uns von der Talstation Naif zum Grumser Bichl und zum Gartenkofel. Dann spazieren wir über den 1903 von den Kunststeinfabrikanten Hasenclever und Seebom angelegten Promenadenweg. Unterwegs erzählt der Flurnamenforscher Johannes Ortner Geschichten und Geschichte rund um die Laberser Flurnamen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
17.05.2024

Ende
17.05.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Meran
Labers

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Johannes Ortner

Gebühr
25 €

Anmeldeschluss
17.05.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Intercultural Café: Gymnastikkurs für Frauen

Themenbereich
Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung
Dieser Kurs ist nur für Frauen und Mädchen, die einfache Gymnastik machen wollen. Der Kurs wird von einer Trainerin geleitet.

Gymnastik ist gesund und gut für den Körper. Während des Kurses werden Übungen für den Rücken, die Schultern, den Bauch und die Beine gemacht.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.04.2024

Ende
01.06.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
10:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Ausländer

Referent/in
Agnes Nagy

Gebühr
18 €

Anmeldeschluss
01.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Intercultural Cafè: Maternando
Die Vielfältigkeit des Mutterseins erleben

Für Mütter mit ihren Kindern (0-3 Jahre)

Themenbereich
Mitwelt, Frieden, Eine Welt

Kursbeschreibung

Diese Gruppe ist ein Treffpunkt für Mütter mit ihren Kindern (0-3 Jahre). Es ist eine Gelegenheit, sich regelmäßig zu treffen, Ideen zum Muttersein auszutauschen, sich beraten zu lassen und gemeinsam mit den Kindern mit Büchern, Liedern und Geschichten Italienisch zu lernen.

Kurssprache

Italienisch

Beginn

12.01.2024

Ende

31.05.2024

Kurstage

18

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

10:00 Uhr

Dauer

2160 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran
Matteottistr. 38

Zielgruppe

Ausländer

Referent/in

Razia Azimi

Maria Cecilia Muñoz

Gebühr

10 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email