



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

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

### 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-partschiner-wasserfall-3490/>

### Ansprechperson

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

### Referent/in

Werner Kirschner



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Monika Brandauer

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Monika Niederstätter

Andrea Kreidl

Siegward Gostner

## 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

# 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.



## Corsi & Percorsi

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

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.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://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-partschins-wasserfall-5684/>

## 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

# 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.

### Kurs Sprache

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

Gestresste Menschen, Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen

### Referent/in

Martin Kiem

### Gebühr

80 € Coaching 60 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

Deutsch, Englisch

### 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, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen

## 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/ggesund-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)

# Klangbad zum Vollmond

## Meditation mit Klangschalen zur Entspannung

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wir laden die Vollmond-Energie ein in diesem Klangerlebnis und entspannen uns durch die archaischen Instrumente....  
tibetische Klangschalen, Gong und Kristallklangschalen..

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

### Kurssprache

Deutsch, Italienisch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 23.04.2024	<b>Ende</b> 23.05.2024	<b>Kurstage</b> 31
<b>Beginnzeit</b> 19:30 Uhr	<b>Endzeit</b> 20:45 Uhr	<b>Dauer</b> 75 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
Zentrum Tau

**Zielgruppe**

**Referent/in**  
Anna Matteazzi

**Gebühr**  
20 €

**Anmeldeschluss**  
23.05.2024

**Kursanbieter**  
Anna Matteazzi - AnKlang

**Detailseite zum Kurs**  
[www.anklang.it](http://www.anklang.it)

**Ansprechperson**  
Anna Matteazzi  
Tel.  
Email [info@anklang.it](mailto:info@anklang.it)

## 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## 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

# 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



## Corsi & Percorsi

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

chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

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

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

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

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

## Referent/in

Braunhofer Franziska

## Gebühr

30 € Teilnahmegebühr

## Anmeldeschluss

29.05.2024



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/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschiner-wasserfall-3490/>

### Ansprechperson

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

## BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Anstiz 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 Partschiner 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, Englisch, Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 25.03.2024	<b>Ende</b> 04.11.2024	<b>Kurstage</b> 33
<b>Beginnzeit</b> 17:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 18:00 Uhr	<b>Dauer</b> 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

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/ggesund-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)

## Lehrgang: inBalance Qi Gong-Übungsleiter:in

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi

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

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

## Kursbeschreibung

Qi heißt Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalkraft. Gong heißt Übung oder Arbeit. Die aus China stammenden, jahrtausendealten Bewegungsübungen sind gekennzeichnet 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 Wohlfühl.

"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.



## Corsi & Percorsi

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

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

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

### 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](#)

## 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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Anmeldekriterien 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Vorlage Tourenberichte

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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  
-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Intercultural Cafè: Gymnastik- und Entspannungskurs

Themenbereich  
Yoga und Körpererfahrung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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