



Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Qigong - Bewegungen, die Körper und Geist harmonisieren

Themenbereich

Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Das aktive Beobachten und achtsame Geschehen lassen, aktiviert die Energieströme und fördert innere Ruhe. Qigong schafft körperliche und geistige Entspannung, verbessert Achtsamkeit und Konzentration, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit.

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

19.04.2024 24.05.2024

Beginnzeit Endzeit Dauer 17:00 Uhr 18:15 Uhr 375 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Brixen Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in

Manuela Gottardo

Gebühr

97€

Anmeldeschluss

19.04.2024

Kursanbieter Detailseite zum Kurs

KVW Bildung Brixen

Ansprechperson

Tel. Email





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Entspannungsabende mit Jin Shin Jyutsu (Strömen)

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches sanftes Berühren bestimmter Körperstellen (Sicherheitsenergieschlösser) mit den Händen, werden wir an diesen Abenden die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

Kurssprache

Deutsch

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 07.05.2024
 04.06.2024
 4

Beginnzeit Endzeit Dauer
19:00 Uhr 21:00 Uhr 480 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Brixen Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in

Sabine Bampi

Gebühr

95€

Anmeldeschluss

07.05.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter KVW Bildung Brixen Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel. Email

Teekräuter

Themenbereich

Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Sie lernen Wildkräuter und deren Inhaltsstoffe und die richtige Zubereitung von Genuss- und Heiltees kennen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn 10.07.2024 Ende 10.07.2024

Kurstage

Beginnzeit 18:00 Uhr

Endzeit 21:00 Uhr Dauer 180 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Brixen Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in

Patrizia Martin

Gebühr 35 €

Anmeldeschluss

10.07.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter KVW Bildung Brixen Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel. Email

Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

11.10.2024 12.10.2024

BeginnzeitEndzeitDauer15:00 Uhr17:30 Uhr720 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in Sabine Bampi





Zeit für Weiterbildung

weiterbildung.buergernetz.bz.it

Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

180 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

30.09.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroeme-

harmonisieren-1356/

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht Tel. 0039 0472 279923 Email bildung@jukas.net

Räuchern, eine vergessene Tradition

Themenbereich

Körperpflege, Kosmetik

Kursbeschreibung

Der Einsatz von heimischen Pflanzen und deren Bedeutung beim Räuchern wird erläutert, verschiedene Möglichkeiten zum Räuchern werden gezeigt und erklärt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

Ende

Kurstage

16.11.2024

16.11.2024

1

Beginnzeit 15:00 Uhr

Endzeit 18:00 Uhr Dauer 180 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Brixen Hofgasse 2

Zielgruppe





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in Patrizia Martin

Gebühr

35€

Anmeldeschluss

16.11.2024

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

KVW Bildung Brixen

Ansprechperson

Tel. Email

Freier atmen mit der Feldenkrais-Methode **Tageskurs**

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Vom ersten bis zum letzten Atemzug symbolisiert die Atmung unser Leben. Sie hat einen großen Einfluss auf unsere Haltung, die Bewegung und Gesundheit. Mit Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode bringen wir mehr Bewusstheit zur Atmung. Das Zwerchfell und die Atemmuskulatur werden einbezogen. Der Geist wird klar und die Stimme bekommt einen fundierten Resonanzboden. Verspannungen in Brustkorb und Rücken lösen sich.

Kurssprache

Deutsch

Beginn 07.12.2024 Ende 07.12.2024 Kurstage

Beginnzeit 10:00 Uhr

Endzeit 16:00 Uhr

Dauer 300 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Silke Siebert

Gebühr

58.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss

25.11.2024

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Jugendhaus Kassianeum

https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/freier-atmen-mit-der-feldenkrais-methode-1391/

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht Tel. +39 0472 279923 Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Strömen Praxistag

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

07.12.2024 07.12.2024

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 390 Minuten

Beschreibung Zeit

_





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Sabine Bampi

Gebühr

110 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

25.11.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht Tel. 0039 0472 279923 Email bildung@jukas.net

WuXing Fünf-Elemente QiGong

Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine "starre Technik" vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn Ende Kurstage

11.01.2025 11.01.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 390 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Peter | | | KOMPRIPIOTR | | | Holzknecht

Gebühr

120 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

20.12.2024

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Jugendhaus Kassianeum https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht Tel. 0039 0472 279923 Email bildung@jukas.net

Atmen: Eine Liebesbeziehung mit der Existenz Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Seit einigen Jahren ist die Beschäftigung mit dem eigenen Atem unter dem Namen "Breathwork" in Mode gekommen. Die bewusste Hinwendung zum eigenen Atem ist aber so alt wie die Menschheit.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Mit jedem Atemzug strömt neue Lebensenergie in unseren Körper, und mit jedem Ausatmen darf das, was nicht mehr gebraucht wird, wieder gehen.

Die Stimm- und Sprechtrainerin Karin Steger beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den wohltuenden Wirkungen verschiedenster Atem-Übungen. Ihre Lieblings-Übungen nennt sie "Wurzeln und Flügel" oder "Die innere Königin ins eigene Leben rufen": Atem-Übungen für einen volleren Stimmklang. Mittlerweile sind viele Übungen dazugekommen: Atem-Übungen, die spürbar entlasten, und uns danach neue Kraft schöpfen lassen. Übungen, die uns innerlich wachsen lassen. Sanfte Übungen, die nach und nach davon erzählen, was dieses atmende Wesen, das ich bin, wirklich und eigentlich will.

Über das Spüren und manchmal auch "Führen" des eigenen Atems können wir uns selbst regulieren und auf ganz unterschiedliche Weise wahrnehmen. Und dann kann es sein, dass mit der Aufmerksamkeit für die Bewegungen des eigenen Atmens eine neue Liebesbeziehung mit der eigenen Existenz beginnt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

15.02.2025 16.02.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 12:30 Uhr 750 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 15. Februar 25, 9.00 – 12.30, 14.00 – 18.00 Uhr und 19.30 – 21.00 Uhr

Sonntag, 16. Februar 25, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Karin Steger

Gebühr

280 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

31.01.2025

Seite: 10/36 Gedruckt am: 20.05.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/atmen-eine-liebesbeziehung-mit-der-existenz-1386/

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht Tel. +39 0472 279923 Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Die 26 Energieschlösser Gesundheit und Wohlbefinden durch Strömen - Seminar

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch Strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir in diesem Selbsthilfekurs die sogenannten "Sicherheits-Energieschlösser" kennenlernen und harmonisieren. Wir besprechen ihre Lage und spannende Bedeutung. Du erhältst im Kurs Anleitungen, wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

08.03.2025 09.03.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 12:30 Uhr 720 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 8. März 25, 9.00 - 12.30, 14.00 - 18.00 und 19.30 - 20.30 Uhr

Sonntag, 9. März 25, 9.00 - 12.30 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in Sabine Bampi

Gebühr

162 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss

24.02.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-die-26-energieschloesser-1404/

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht Tel. 0039 0472 279923 Email bildung@jukas.net

Gemmotherapie: Die Heilkraft der Pflanzenknospen Werkstatt

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Knospen sind das Lebendigste der Pflanzen und stecken voller Vitalität. Die Gemmotherapie nutzt diese Vitalität als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen. Ob Husten, Schnupfen oder Heiserkeit, ob schmerzende Gelenke oder Magenbeschwerden: Heilmittel aus frischen Knospen können schnell und sanft Abhilfe schaffen.

In dieser Werkstatt erhalten wir Einblick in diese sehr junge Form der Pflanzenheilkunde. Am Vormittag widmen wir uns der Knospenkunde – wie bestimmt man Knospen und wie erkennt und sammelt man sie im Winter? Nach einer kurzen Exkursion an der Eisackpromenade widmen wir uns der Gemmotherapie. Dabei stellen wir ein Urmazerat und eine D1-Verdünnung zum Mitnehmen her.

Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn Ende Kurstage

22.03.2025 22.03.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:30 Uhr 420 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Zielgruppe

Multiplikator*innen in pädagogischen, Eltern und alle Interessierten, sozialen und gesundheitsorientierten Berufen

Referent/in

Brigitte Curti

Gebühr

67.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss

10.03.2025

Kursanbieter Detailseite zum Kurs

Jugendhaus Kassianeum https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gemmotherapie-die-heilkraft-der-

pflanzenknospen-1390/

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht Tel. +39 0472 279923 Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Strömen Praxistag

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.04.2025

Beginnzeit 09:00 Uhr

Ende 05.04.2025

Endzeit 17:00 Uhr Kurstage

Dauer 390 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Sabine Bampi

Gebühr

110 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

24.03.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1399/

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht Tel. 0039 0472 279923 Email bildung@jukas.net

Survival Camp

Themenbereich Outdoor





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

Erleben Sie die wahre Kraft der Natur und tauchen Sie ein in ein unvergessliches Survival-Abenteuer!

Mit diesem Seminar bieten wir Ihnen ein besonderes Survival-Erlebnis, das Ihnen die einmalige Gelegenheit gibt, Ihre Grenzen zu überwinden und aus erster Hand zu erfahren, wie Sie Naturerfahrungen und Naturpädagogik in die Praxis umsetzen können.

Während diesem Kurs werden Sie zwei aufregende Nächte unter freiem Himmel verbringen und grundlegende Überlebensfähigkeiten erlernen und anwenden. Von Feuermachen und Orientierung bis hin zur natürlichen Nahrungsbeschaffung und dem Bau von Unterschlupfen. Sie lernen verschiedene Methoden und Techniken kennen, um Menschen aller Altersgruppen die Schönheit und Bedeutung der Natur näherzubringen.

Darüber hinaus bietet Ihnen diese Selbsterfahrung die Möglichkeit, Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken und neue Kraft aus der unmittelbaren Verbindung mit der Natur zu schöpfen. Das Survival Camp ist eine einzigartige Gelegenheit, sowohl Ihre körperliche Ausdauer als auch Ihren Geist zu stärken und ein tieferes Verständnis für die natürliche Umwelt zu entwickeln.

Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Komfortzone zu verlassen und sich auf eine transformative Reise zu begeben. Entdecken Sie die Kraft einer reinen Naturerfahrung!

Das Survival Camp findet beim Rofis Boden in Stilfes (Freienfeld) statt.

Packliste für das Survival Camp

Dieses Seminar wird als Pflichtfortbildung für im Sonderverzeichnis eingetragene Wanderleiter:innen anerkannt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

05.07.2024 07.07.2024

Beginnzeit Endzeit Dauer 14:00 Uhr 12:00 Uhr 0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Hannes Waldner

Gebühr

270 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Seite: 15/36 Gedruckt am: 20.05.2024





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss

Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel. Email

Pilates im Freien

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

Kurssprache

Deutsch

Beginn

24.06.2024

Beginnzeit 19:30 Uhr

Ende

12.08.2024

Endzeit 20:30 Uhr Kurstage

Dauer 480 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Brixen

Fischzuchtweg 18

Zielgruppe

Referent/in

Ulrike Pichler

Gebühr





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss

Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS

SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel. **Email**

Rio Abierto: Lebendige Präsenz für aktive Trainer*innen Die Arbeit an sich selbst – "Trabajo sobre sí" als Basis für die Arbeit mit Menschen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Workshop mit Viviana Britos aus Buenos Aires

Kurssprache

Deutsch

Beginn

Ende

Kurstage

08.07.2024

10.07.2024

Beginnzeit 00:00 Uhr

Endzeit 00:00 Uhr Dauer 1290 Minuten

Beschreibung Zeit

MO 08.07. - MI 10.07.2024
MO 16 - 21 Uhr
DI und MI 9 - 19 Uhr

Ort

Zielgruppe

Personen die in pädagogischen Berufen arbeiten, Interessierte, Trainer/innen

Referent/in

Viviana Britos

Gebühr

220 € Mitglieder zahlen 190,00€





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss

Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/rio-abierto-lebendige-pr%C3%A4senz/33-19160.html

Ansprechperson

Tel. Email

Entspannungspädagogik für Kinder

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für eine positive Entwicklung im Kindesalter und von hoher gesundheitlicher Bedeutung. Sich zu entspannen ist eine natürliche Fähigkeit, die jedes Kind besitzt und die eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden darstellt. Zu viel Stress, Reizüberflutung, Druck oder Sorgen können diese natürliche Fähigkeit stören.

Entspannungspädagogik für Kinder beschäftigt sich mit der Vermittlung von Entspannung an Kinder. Das kann u.a. in der Schule geschehen, im Kindergarten, in der Kita, in Sport- oder Freizeitvereinen, in therapeutischen Einrichtungen oder in der Familie. Mit entsprechenden Entspannungsübungen können bereits bei Heranwachsenden vielfältige Ressourcen aufgebaut werden. Umfassend erlernt und richtig angewendet, können Kinder bei Bedarf ihr Leben lang auf diesen wertvollen Schatz zurückgreifen und damit eine weitreichende Unterstützung und Ausgleich für ihren Alltag erfahren. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Kinder mit verschiedenen Entspannungsweisen vertraut machen.

In der Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben der Entspannungsverfahren und auf ihre Umsetzung für Kinder.

Folgende Entspannungsweisen werden behandelt:

- Spiele und Übungen zur Einführung der Entspannung
- Stillemomente
- Fantasiereisen (Traumreisen)
- Autogenes Training (AT), mit Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung
- Entspannungsgeschichten
- Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Atembezogene Entspannung
- Meditativer Tanz





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Kinder-Massage
- (Natur-) Mandalas
- Entspannung und Klang

Jede Entspannungsmethode wird praktisch vorgestellt, geübt und in der Gruppe besprochen. Außerdem wird auf Besonderheiten bei Kindern eingegangen. Es gibt auch Einheiten zum eigenen Üben der Anleitung in der Gruppe.

Weiters werden die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Entspannung für Kinder, die Arbeit in verschiedenen Institutionen, Organisatorisches wie z.B. die Ausarbeitung von Entspannungsstunden und -seminaren u.ä. besprochen.

Kurssprache

Deutsch

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 25.07.2024
 26.07.2024
 2

25.07.2024 20.07.2024

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:30 Uhr 1019 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

Referent/in

Sabine Friedrich

Volker Friebel

Gebühr

290 € Teilnahmebeitrag inkl. Begleitmaterial zzg. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift

Ansprechperson

Tel. Email

Seite: 19/36 Gedruckt am: 20.05.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Akupunkt Meridian Massage & Traditionelle Chinesische Medizin Lehrgang

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine einzigartige Kombination aus westlichen und fernöstlichen Denken. Sie vereint das rund 5.000 Jahre alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit dem der westlichen Medizin (Schulmedizin).

Schwerpunkt der Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist die Verknüpfung der Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln, energetischer Wirbelsäulentherapie, Traditioneller Chinesische Medizin (TCM), chinesischer Diagnostik und Diäthetik, der Auriculotherapie (Ohr-Behandlung / Ohr-Akupunktur) und verschiedenen Formen der Fremdenergie wie z.B. Moxa, unblutigem Schröpfen und Schaben.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) unterscheidet sich von anderen energetischen Massagetherapien insofern, dass sich AMM-Therapeut:innen nicht nur mit dem Meridian- und Akupunktursystem, sondern auch mit dem Organsystem auskennen und dieses Wissen in ihrer energetischen Therapie integrieren können. Es ist das Ziel, das Qi (Energie) der Patient:innen in allen drei Systemen in Fluss zu bringen.

Die Akupunkt Meridian Massage (AMM) ist eine sehr umfangreiche, ganzheitliche Therapieform, die voraussetzt, dass der/die Therapeut:in das Energiesystem des Körpers als das übergeordnete Regulationssystem ansieht und dieses nutzt, um den Menschen wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu bringen.

Die AMM & TCM-Fortbildungsreihe unterteilt sich in vier aufeinander aufbauende Grundkurse zur Ausbildung in Akupunkt Meridian Massage (AMM) und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Diese lassen sich durch vier fortführende Kurse erweitern. Das Erlernte ist nach jedem Kurs sofort in der Praxis einsetzbar.

AMM & TCM Kurs 1 "Die Meridiane"

20.03. - 23.03.2024

1. Tag 9.00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Damit die Energie des Menschen ungehindert fließen kann, müssen die Kanäle, die Meridiane, frei und durchgängig sein. Die Aufgabe des/der AMM & TCM-Therapeut:in ist es, die Energie gleichmäßig zu verteilen, den Energiefluss anzuregen und in Schwung zu halten.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Im ersten Kurs erlernen Sie die Grundlagen der AMM & TCM sowie den Verlauf der Meridiane im Yin und im Yang. Umfangreiche praktische Übungen im Befunden und Behandeln vermitteln einen tieferen Einblick in die Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

AMM & TCM Kurs 2 "Die Punkte"

10.06. - 13.06.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Im zweiten Kurs erlernen Sie die Verlagerung des Qi in den Umläufen. Hier liegt die Betonung auf dem "Fließen lassen" des Qi. Weitere Akupunktur-Regeln und Gesetze sowie der Umgang mit Akupunkturpunkten stehen auf dem Programm.

AMM & TCM Kurs 3 "Fünf-Elemente-Lehre - Dreifacher Erwärmer - Wirbelsäule"

11.09. - 14.09.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs ergänzt den orthopädischen Teil durch den internistischen Aspekt der Organe. Sie erlernen die energetischen Aufgaben der Organe, ihre Stärken und Schwächen sowie die direkte Beeinflussung durch die AMM und TCM.

AMM & TCM Kurs 4 "Kombination AMM und TCM"

22.01. - 25.01.2024

1. Tag 9:00 bis 19:00 Uhr, 2.-3. Tag 8:30 - 18:00 Uhr, 4. Tag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Dieser Kurs vertieft und ergänzt das Wissen über die Fünf-Elemente-Lehre und den Dreifachen Erwärmer durch die Sechs Schichten und die Acht Konstitutionen. Sie lernen zudem neue Behandlungskombinationen kennen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die in medizinisch-therapeutischen Berufen, in der Pflege und Geburtshilfe bzw. im Gesundheitsbereich tätig sind. Auch interessierte Laien können an den Seminaren teilnehmen (Anwendung im privaten Rahmen und im beraterischen Kontext). Gesetzliche Vorgaben sind je nach Land zu berücksichtigen.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend und können nur nacheinander besucht werden.

Kurssprache

Deutsch

Seite: 21/36 Gedruckt am: 20.05.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ende Beginn 20.03.2024 25.01.2025

Endzeit Beginnzeit Dauer 15:00 Uhr 7558 Minuten

Kurstage

16

Beschreibung Zeit

Ort

Vahrn Stiftstraße 1

09:00 Uhr

Zielgruppe Alle Interessierte

Referent/in Michael Uhrhan

Gebühr

690 € Teilnahmebeitrag pro Seminar bei Einzelbuchung zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift

Ansprechperson

Tel. Email

Wir erwarten ein Baby! Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Kurstage

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende

03.08.2024 03.08.2024

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 18:00 Uhr 450 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Judith Falk

Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag als Paar zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift -

Ansprechperson

Tel.

Email

Seite: 23/36 Gedruckt am: 20.05.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates im Freien mit der Rolle für Fortgeschrittene

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende 26.06.2024 14.08.2024

Beginnzeit Endzeit 18:15 Uhr 19:15 Uhr

dzeit Dauer 15 Uhr 480 Minuten

Kurstage

Beschreibung Zeit

/

Ort Brixen

Fischzuchtweg 18

Zielgruppe

Referent/in
Ulrike Pichler

Gebühr 94 €

Anmeldeschluss

_

Kursanbieter VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel.

Detailseite zum Kurs





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

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





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

22.03.2024 27.07.2024

Beginnzeit Endzeit Dauer

14:00 Uhr 18:00 Uhr 3766 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Monika Brandauer

Gebühr

1490 € Teilnahmebeitrag für den gesamten Lehrgang inklusive der 2 Basismodule zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Seite: 26/36 Gedruckt am: 20.05.2024





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift

Ansprechperson

Tel. Email

Wir erwarten ein Baby!

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Ein entspannter Tag für werdende Eltern ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Geburt des gemeinsamen Kindes. Neben grundlegenden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Babypflege sowie Stillen und Tragen des Babys im Tragetuch werden auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Die Hebamme geht bewusst und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Fragen ein.

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage 22.06.2024 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 18:00 Uhr 450 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Judith Falk

Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag als Paar zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift

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)





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Ende Kurstage 21.03.2024 19.10.2024 16

Beginnzeit Endzeit Dauer
08:30 Uhr 17:30 Uhr 9900 Minuten

Beschreibung Zeit

_

Ort

Vahrn Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

verschiedene Fachreferenten

Gebühr

2000 € Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss

_

Seite: 29/36 Gedruckt am: 20.05.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift

Ansprechperson

Tel. Email

Achtsamkeitsmassage® Die Kunst der achtsamen Berührung

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Achtsamkeitsmassage® ist ein besonderer Weg Achtsamkeit als meditative Disziplin mit achtsamer Berührung zu verbinden. Achtsamkeitsmassage® verbindet uraltes spirituelles Wissen mit psychologischen Erkenntnissen, intuitives Erfassen mit unmittelbarem körperlichem Erleben.

Der vorwiegend praxisorientierte Ansatz des Kurzlehrgangs macht es dem/der Teilnehmer:in möglich, die Achtsamkeitsmassage® sofort umzusetzen und in sein Leben zu integrieren.

Termine: 23.05.-25.05. & 06.06-08.06.2024

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende 23.05.2024 08.06.2024

3.05.2024 08.06.2024

Beginnzeit Endzeit 09:00 Uhr 17:00 Uhr

Kurstage

6

Dauer 2880 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in Daniel Stötter

Andreas Stötter

Gebühr

690 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

_

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift

......

Ansprechperson

Tel. Email

Stressmanagement mit Augentraining Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Jeder Mensch ist von Natur aus mit einem Potenzial ausgestattet, seelische und körperliche Krisen zu bewältigen und zu seiner Selbstheilung beizutragen. Im Seminar erlernen Sie Bewältigungsstrategien, die Ihnen helfen, Stress zu reduzieren, um damit Ihr Leben in den Griff zu bekommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Sie lernen Übungen und Methoden, die schnell und nachhaltig auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit, auf Ihre innere Zufriedenheit und auf Ihr gesamtes Wohlbefinden wirken sowie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern.

- Überrollt Sie der alltägliche Stress? Oft?
- Können Sie nachts nicht richtig durchschlafen?
- Fühlen Sie sich überfordert und hilflos?
- Müssen Sie oft Ihre Brille suchen? Ist sie verkratzt, störend?
- Schmerzt Ihr Rücken? Und die Gelenke?

Wenn Sie sogar nur eine der obigen Fragen mit "Ja" beantwortet haben, sind Sie in diesem Seminar richtig





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gezieltes Augentraining, Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche, effektives Körpertraining, Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Anspannung und wirkungsvolle Mentalübungen führen zur Aktivierung Ihrer angeborenen Selbstheilungsmechanismen.

Ihr Nutzen:

- Ganzheitliches Augentraining, Verbesserung der Sehkraft
- Kurz- und Alterssichtigkeit verbessern
- Maßnahmen gegen Grauen und Grünen Star
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus
- Immunsystem f\u00f6rdern und st\u00e4rken
- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhe

Mit Unterstützung des Referierendenteams gestalten Sie außerdem Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause - für einen langfristigen Erfolg und Umsetzung im Alltag.

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

18.07.2024 20.07.2024

Beginnzeit Endzeit Dauer
16:00 Uhr 14:15 Uhr 1080 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Vahrn Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte

Referent/in

Tatyana Jerkova

Seite: 32/36 Gedruckt am: 20.05.2024





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Georgi Jerkov Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

351.2 € Teilnahmebeitrag für Wiederholer:innen dieses Seminars zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift

Ansprechperson

Tel. Email

Aufbaulehrgang: Ganzheitliche:r Entspannungstrainer:in

Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

Kursbeschreibung

Kurssprache

Deutsch

Beginn 12.07.2024 Ende

Kurstage

19.10.2024

0

Beginnzeit 09:00 Uhr Endzeit 17:00 Uhr

Dauer 2880 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierte





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Monika Niederstätter

Sieghard Gostner

Andrea Kreidl

Werner Kirschner

Monika Brandauer

Gebühr

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

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

Bildungshaus Kloster Neustift

Ansprechperson

Tel. Email

Rücken-fit

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen. Wir verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung. Übungen zur Stabilisation, Dehnung, Koordination, Atmung und Entspannung stehen im Vordergrund.

Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn Ende Kurstage

01.08.2024 29.08.2024

BeginnzeitEndzeitDauer18:15 Uhr19:15 Uhr240 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort Brixen

Fischzuchtweg 18

Zielgruppe

Referent/in

Maria Angela Vogl

Gebühr

47 €

Anmeldeschluss

_

Kursanbieter Detailseite zum Kurs

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel. Email

staunen - sein - lachen: Humor und Achtsamkeit im Alltag Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor und Achtsamkeit, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch das Wochenende.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

31.05.2024 01.06.2024

BeginnzeitEndzeitDauer00:00 Uhr00:00 Uhr660 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Constanze Moritz

Gebühr

125 € ohne Unterkunft und Verpflegung

Anmeldeschluss

_

Kursanbieter

Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs

https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/staunen-sein-lachen-humor-und-achtsamkeit-im-alltag/30-19240.html

Ansprechperson

Tel.

Email

Seite: 36/36 Gedruckt am: 20.05.2024