



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Tanzvitamine für den Alltag

Gemeinschaftstänze zu traditioneller & neuer Musik - Seminar

Themenbereich

Tanz

Kursbeschreibung

Im sommerlichen Brixen sammeln wir zum neunten Mal Tanzvitamine und Sonnenstrahlen für den Winter: Schöne, temperamentvolle, witzige, besinnliche, überlieferte und neugestaltete Gemeinschaftstanzformen laden zu einem vielfarbigem Tanzvergnügen ein. Für alle, die schon einmal dabei waren: Es gibt natürlich neue Tanzvitamine! Aber auch Wiederholungswünsche der letzten Jahre sind willkommen!

Die Tänze umfassen Kreis- und Linientänze, Mixer, Paar- und Formationstänze und spannen den Bogen vom traditionellen Tanzlied bis zum eingängigen Blues-Stück.

Die einzelnen Tanzbeispiele werden sowohl in einer einfachen Mitmachform – geeignet für Tanzfeste und Einsteiger-Gruppen – als auch mit weiterführenden Varianten für fortgeschrittene Gruppen vorgestellt. Tanzvermittelnde erhalten Tanzbeschreibungen, methodische Tipps und Anregungen für eine lebendige Gemeinschaftstanz-Kultur in Erwachsenen-, Jugend- und Kinder-Tanzgruppen (ab 10 Jahren).

Die Tänze und die Musik verteilen sich – entsprechend der Stilvielfalt – auf 2 bis 3 Tonträger, die im Kurs bezogen/bestellt werden können (kein Kaufzwang) bzw. im Handel erhältlich sind. Auch schöne Tanzstücke, die lange vergriffen waren und nun über iTunes wieder zugänglich sind, bereichern das Kursprogramm.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

20.07.2024

Ende

23.07.2024

Kurstage

4

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

960 Minuten

Beschreibung Zeit

Samstag, 20. Juli 24, 17.00 – 19.00 Uhr

Sonntag, 21. Juli 24, 9.30 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr

Montag, 22. Juli 24, 9.30 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr

Dienstag, 23. Juli 24, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort

Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

sozialen, gesundheitsorientierten und therapeutischen Berufen, Persönlich Interessierte, Multiplikator*innen in pädagogischen, Gruppen- und Tanzleiter*innen

Referent/in

Regula Leupold

Gebühr

175.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.05.24

Anmeldeschluss

05.07.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/tanzvitamine-fuer-den-alltag-1301/>

Ansprechperson

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

Wertorientiert denken und handeln

Ethische Grundwerte in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Seminar

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stellen sich konkrete moralische Fragen: Welche Freiheiten darf ich den jungen Menschen zugestehen und wo muss ich Grenzen setzen? Wie kann ich gerecht in meiner Arbeit sein? Wie gehe ich mit Werten um, die einander widersprechen?

Grundwerte wie Freiheit, Verantwortung, Gerechtigkeit oder Würde müssen im Arbeitsalltag konkret angewendet und gelebt werden. Im Seminar setzen wir uns mit Grundwerten sowie mit ihrer Bedeutung auseinander, ordnen ihnen konkrete Aspekte aus dem pädagogischen Alltag zu und erkennen Möglichkeiten im Umgang mit Wertekollisionen. Gleichzeitig erlernen wir eine Methode, wie wir selbst Grundwerte in unserer Arbeit mit Kindern

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
21.10.2024

Ende
21.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Bildungshaus Lukas
Brunogasse 2

Zielgruppe
(Sozial)Pädagog*innen, Sozialassistent*innen, Lehrpersonen, Multiplikator*innen aus Nahbereichen, Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendarbeit, Erzieher*innen, Pädagoginnen im Kindergarten, Leiter*innen von Kinder- und Jugendgruppen

Referent/in
Elmar Tratter

Gebühr
150 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
07.10.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wertorientiert-denken-und-handeln-1384/>

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

Keine Angst vor Konfliktgesprächen Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung
Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

03.04.2025

Ende

04.04.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

840 Minuten

Beschreibung Zeit

Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Barbara Wick

Gebühr

225 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss

26.01.2023

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgesprachen-1375/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kinder für das Leben stärken

Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Kinder frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings werden wir uns im Seminar mit folgenden Themen befassen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Resilienz - die Kraft des Guten: Anhand von verschiedenen Übungen mehr Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Sicherheit erlangen; Abbau von Blockaden und Ängsten
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für den Alltag: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen Stress besser bewältigen und zu mehr Sammlung und Aufmerksamkeit kommen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

25.01.2025

Ende

25.01.2025

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Cordula Oberhuber

Gebühr

76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.09.24



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

13.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Stimme. Sprache. Präsenz. Die klangvolle Vortragsstimme. Seminar

Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Unsere Sprechstimme kann einmal hoch klingen, dann wieder tiefer. Sie kann leise sein, manchmal heiser oder belegt und ein anderes mal auch richtig laut. Von samtig über vielleicht manchmal allzu gefällig bis klar und deutlich und mitunter bis hin zu weithin klingend spannt sich der Bogen des Möglichen. Die Stimme ist jedenfalls immer das, was man gerade daraus macht.

Im Alltag erlebt man manchmal diesen Frust: „Warum hört mich keiner?“ Vielleicht bekommen wir von anderen zu hören, dass unser Sprechen angeblich undeutlich war. Und haben uns dann auch schon mal die Frage gestellt: „Wie verschaffe ich mir auch vor Publikum auf souveräne Weise Gehör?“

In diesem Seminar werden wir viele Übungen, Ideen und echte Anhaltspunkte dazu kennenlernen, damit die Teilnehmer*innen am Ende mehr Freude und Sicherheit beim Sprechen mitnehmen, und dazu noch eine gestiegene Deutlichkeit und eine lebendige, klangvolle Vortragsstimme.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

13.02.2025

Ende

14.02.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

840 Minuten

Beschreibung Zeit

Donnerstag, 13. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 14. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Ort



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Alle Interessierten, die in ihrem Berufs- oder Privatleben viel reden und präsentieren

Referent/in

Karin Steger

Gebühr

280 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

31.01.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/stimme-sprache-praesenz-1385/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 11.01.2025	Ende 11.01.2025	Kurstage 1
Beginnzeit 09:00 Uhr	Endzeit 17:00 Uhr	Dauer 390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Gebühr
120 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
20.12.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

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

Lehrgang Kreative Resilienzentwicklung Ein Weg zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit

Themenbereich
Pädagogik und Erwachsenenbildung

Kursbeschreibung

Ziel und Inhalt: Resilienz entsteht durch Herausforderungen. Und solche gibt es im Alltag sehr viele, sowohl beruflich als auch privat. Die Arbeit ist häufig mit Stress und Belastungen verbunden. Zudem sind äußere gesellschaftliche Strukturen und vermeintliche Sicherheiten nicht mehr verlässlich. Die Entwicklung eines inneren Rückhalts ist ein wichtiger Weg aus der Krise.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und Stärke helfen bei deren Bewältigung. Es braucht eine kreative Haltung, um sich den täglichen Anforderungen und auch den großen Übergängen des Lebens mit mehr Leichtigkeit stellen zu können.

Krisen und Umbrüche geben auch bedeutenden Anstoß zu lebendiger Weiterentwicklung. Sie können Anlass sein, dass wir uns wandeln und erneuern. Was ist mir wirklich wichtig? Was tut mir gut und stabilisiert mich? Wie kann ich mir meiner persönlichen Ressourcen bewusstwerden und sie für meine "Herzens" - Anliegen einsetzen? Aus der Krise lernen bedeutet, mit neuer Lebensfreude sich diesen Fragen zu stellen.

Der Lehrgang eröffnet einen Raum für Selbstreflexion und Weiterentwicklung der eigenen Haltung in Beruf und Privatleben. So gelangt man vom äußeren Erfolg zum inneren Erfülltsein und von der Erledigung von "to do-Listen" zur sinnvollen Verantwortungsübernahme. Die Teilnehmenden können wiederum die erfahrenen Methoden in ihrer Arbeit mit Menschen einsetzen.

Angewandte Methoden:

- Achtsamer Dialog (David Bohm) und Selbsterforschung
- Systemisches Arbeiten/Aufstellungen
- Kreatives Schreiben als Quelle der Kraft und Resilienz
- Naturerleben und Rituale
- Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat Zinn (MBSR)
- Ressourcenarbeit
- Kraft und Präsenz in Bewegung (meditative Bewegungspraxis aus dem japanischen Kulturkreis)

Kurssprache

Deutsch

Beginn

21.03.2024

Ende

28.09.2024

Kurstage

9

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

3060 Minuten

Beschreibung Zeit

1. Modul: 21.03.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 22.03.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 23.03.24, 9.00 – 12.30 Uhr

2. Modul: 30.05.24, 14.00 – 17.30 und 19.00 – 21.00 Uhr / 31.05.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 01.06.24, 9.00 – 12.30 Uhr

3. Modul: 26.09.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 27.09.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 28.09.24, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort

Bildungshaus Lukas
Brunogasse 2



Corsi & Percorsi
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Barbara Hülmeier

Gebühr
950 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
07.03.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianum

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

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kreative-resilienzentwicklung-1255/>



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it