



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Genießen, Entspannen, Bewegen - 2 Tage Zeit für mich für Personen ab 55 Jahren

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

Kursprache
Deutsch

Beginn
08.06.2024

Ende
09.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
14:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Ahrntal
Am Mitterbach - Weissenbach 22

Zielgruppe

Referent/in
Elfriede Herta Forer

Elisa Oberhollenzer

Gebühr
262 € pro Person im Doppelzimmer

Anmeldeschluss
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.
Email

Wohlfühlgewicht: Was ist das und wie kann ich es erreichen?

Themenbereich

Kochen, Essen, Trinken

Kursbeschreibung

Du lernst auf die Bedürfnisse deines Körpers zu hören und bekommst einfache Grundsätze, Methoden und Leitlinien in die Hand, die dich bei deinem Weg zum Wohlfühlgewicht und dauerhafter Gesundheit unterstützen. Mit Infos zu gesunden Lebensmitteln und Rezepten gelingt die Umsetzung auch im Alltag.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

21.05.2024

Ende

21.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

13:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Mühlen / Sand in Taufers

Zielgruppe

Referent/in

Gertrud Knapp

Gebühr

85 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

21.05.2024

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Meditatives Makramee: Wir knüpfen ein Windlicht

Themenbereich

Basteln

Kursbeschreibung

Die Handwerkskunst Makramee, die ihre Blütezeit in den 70er Jahren erlebte, beleben wir neu. Wir erlernen verschiedene Knoten und Muster, um daraus ein dekoratives Windlicht herzustellen, das sich auch als nettes Mitbringsel eignet. Ganz nebenbei schulen wir beim Knüpfen auch unsere Achtsamkeit, denn durch das bewusste Knüpfen, können wir gut entspannen und den Alltag hinter uns lassen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.05.2024

Ende

11.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

180 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

St. Georgen
Gremsenstraße 24 A - St. Georgen

Zielgruppe

Referent/in

Ingrid Bodner



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

45 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

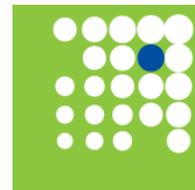
Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it