



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

# Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen
- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens
- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

## Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster



## Corsi & Percorsi

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

- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

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

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

06.06.2024

## Ende

06.06.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

08:30 Uhr

## Endzeit

15:30 Uhr

## Dauer

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Mitterweg 5

## Zielgruppe

## Referent/in

Michele Cattani

## Gebühr

110 € EbK-Mitglieder

## Anmeldeschluss

05.06.2024

## Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

[hdsweiterbildung](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it) .

Tel. 0471310325

Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)

# MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

## Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.04.2024

### Ende

03.06.2024

### Kurstage

9

### Beginnzeit

17:00 Uhr

### Endzeit

20:00 Uhr

### Dauer

1650 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Brixen

Hofgasse 2

## Zielgruppe

## Referent/in

Michèle Honeck

## Gebühr

390 €

## Anmeldeschluss

08.04.2024

## Kursanbieter

KVV Bildung Brixen

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Bewegung

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Bewegung:

- Effektive und effiziente Bewegungsformen
- Zusammenhänge Zentralnervensystem (ZNS) - automatisierte Bewegungen - Reflexe - Muskulatur -  
Bewegungsausführung
- Unser Bewegungsleben: Grundlagen sportmotorischer Bereiche und praktische Übungsformen
- Herzkreislaufsystem - Stoffwechsel - Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln - Psyche
- Ausdauer - Kräftigen, Stabilisieren - Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und  
Reaktionsfähigkeit
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

27.05.2024

### Ende

27.05.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

14:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

hds Bozen

### Zielgruppe

### Referent/in

Michele Cattani

### Gebühr

110 € EbK-Mitglieder:



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

27.05.2024

Kursanbieter  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

hdsWeiterbildung .

Tel. 0471 310 325

Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)

## 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. 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)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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 Jukas  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Barbara Hülmeyer

## Gebühr

950 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

07.03.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

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

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)