



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Erste Hilfe für den Alltag

### Themenbereich

Erste Hilfe

### Kursbeschreibung

Wie kann man mit Notfallsituationen umgehen, die uns im Alltag begegnen und welche Maßnahmen können ergriffen werden? In diesem Kurs erlernt ihr richtiges Verhalten bei besonderen Notfällen, Verbrennungen, Brüchen und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstiche und vielem mehr.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

10.05.2024

### Ende

10.05.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

17:00 Uhr

### Endzeit

21:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Sterzing  
Schwalbeneggasse 8

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Johannes Kircher

### Gebühr

59 €

### 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

# 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.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

31.05.2024

### Ende

01.06.2024

### Kurstage

0

### Beginnzeit

00:00 Uhr

### Endzeit

00:00 Uhr

### Dauer

660 Minuten

### Beschreibung Zeit

<br />FR 31.05. – SA 01.06.2024<br />Kurszeiten:<br />FR 15 – 21 Uhr<br />SA 9 – 17 Uhr

### Ort

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Constanze Moritz

### Gebühr

125 € ohne Unterkunft und Verpflegung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## Feldenkrais Methode® im Freien

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

### Kursbeschreibung

Im wundervollen Parkambiente, erreichen wir durch die einfachen und gezielten Bewegungsabläufe der Feldenkrais Methode, frei von Schmerzen und Einschränkungen zu sein und beweglich und dynamisch Alltag und Freizeit genießen zu können. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
08.05.2024

Ende  
05.06.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
18:00 Uhr

Endzeit  
19:00 Uhr

Dauer  
300 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Bozen  
Glaningerweg 1

Zielgruppe

Referent/in  
Verena Unterhofer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

59 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Frauenpower, Beckenbodentraining und Pilates - im Freien

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Abwechslungsreich ist das Kräftigungstraining speziell für die Frau. Wir verbessern neben Kraft, Ausdauer und Koordination auch die Bindegewebsstruktur unserer bekannten Problemzonen. Spezielle Aufmerksamkeit bekommt der Beckenboden, denn er sorgt für Stabilität, für eine gesunde Rückenaufriechungskraft und bietet den

inneren Organen Halt. So beugen wir mit gezielten Übungen und Tipps für den Alltag Inkontinenz vor. Zudem stärken wir mit Elementen aus der Pilates-Methode die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur - unsere Körpermitte.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

15.05.2024

## Ende

12.06.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

10:45 Uhr

## Endzeit

11:45 Uhr

## Dauer

300 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Meran

## Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Evi Kerschbaumer

Gebühr  
59 €

Anmeldeschluss  
15.05.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Frauenpower, Beckenbodentraining und Pilates - im Freien

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Abwechslungsreich ist das Kräftigungstraining speziell für die Frau. Wir verbessern neben Kraft, Ausdauer und Koordination auch die Bindegewebsstruktur unserer bekannten Problemzonen. Spezielle Aufmerksamkeit bekommt der Beckenboden, denn er sorgt für Stabilität, für eine gesunde Rückenaufriechungskraft und bietet den

inneren Organen Halt. So beugen wir mit gezielten Übungen und Tipps für den Alltag Inkontinenz vor. Zudem stärken wir mit Elementen aus der Pilates-Methode die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur - unsere Körpermitte.

Kursprache  
Deutsch

Beginn  
10.05.2024

Ende  
07.06.2024

Kurstage  
5

Beginnzeit  
11:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
300 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Evi Kerschbaumer

Gebühr  
59 €

Anmeldeschluss  
10.05.2024

Kursanbieter  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Kurssprache**  
Englisch, Deutsch

<b>Beginn</b> 02.05.2024	<b>Ende</b> 24.10.2024	<b>Kurstage</b> 26
<b>Beginnzeit</b> 08:45 Uhr	<b>Endzeit</b> 13:00 Uhr	<b>Dauer</b> 180 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

**Ort**  
Partschins  
Spaureggstraße 10

**Zielgruppe**  
Gesundheitsbewusste Menschen, Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste

**Referent/in**  
Martin Kiem

Claudia Gilli

**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/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)



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!

### Kurssprache

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

Elisa Oberhollenzer

Elfriede Herta Forer

### 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

48 € hds- und EbK-Mitglieder

## Anmeldeschluss

05.06.2024

## Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

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

Tel. 0471310323

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

# Personal Coaching

## Die innere Ruhe finden

### 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

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.

## Kurssprache

Deutsch, Englisch

### 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

Gestresse Menschen , Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste

## 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)

# 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.

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



## Corsi & Percorsi

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

- Immunsystem fördern und stärken
- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhen

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

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

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

18.07.2024

### Ende

20.07.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

14:15 Uhr

### Dauer

1080 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

## Gebühr

100 € Teilnahmebeitrag nur für Tag 1 zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## WYDA - Natur-Bewegungsmeditation der Kelten

Themenbereich  
Meditation, Entspannung

### Kursbeschreibung

Bei unseren europäischen Vorfahren waren sanfte Körper- und Mentalübungen zentraler Bestandteil eines von Vitalität und Harmonie geprägten Lebens. Die Besonderheit des WYDA liegt in der Einfachheit der Übungen, der unmittelbar spürbaren positiven Wirkung auf unser Wohlbefinden und dem starken Naturbezug. WYDA wird vorwiegend in der freien Natur praktiziert: Bäume, blühende Pflanzen, Felsen oder Wasser, Witterung, Tageszeit und Jahreskreis werden bewusst in die Energieübungen mit einbezogen.

Durch WYDA wird unser Naturempfinden gestärkt und vertieft. Die achtsam ausgeführten Körpergebärden schulen unsere Wahrnehmung der inneren und äußeren Naturvorgänge. Je besser wir die Natur verstehen, je mehr wir uns mit den Naturzyklen in Einklang bewegen, desto sicherer und vertrauensvoller agieren wir im Hier und Jetzt. So halten wir den Wellen und Winden des modernen Alltags stand und können kraftvoll und optimistisch der Zukunft entgegenwachsen.

Was erwartet die Teilnehmer:innen?

- Ein sinneschärfender Ausflug, bei dem die Wildnatur nicht nur eine inspirierende Kulisse darstellt, sondern die Hauptrolle spielt.
- Spannende Naturplätze mit unterschiedlichen Qualitäten und Energien, auf denen wir alltagstaugliche, entspannende WYDA-Übungen erlernen.
- Altes und Neues Wissen über die Talente unserer heimischen Pflanzen, deren Heilwirkung und praktische Anwendung im Alltag.

Für wen ist das Seminar besonders geeignet?

- Für alle Natur- und Gesundheitsvermittler:innen, die WYDA kennen lernen und in ihre Angebote als Tool zur Entschleunigung und Steigerung der Wahrnehmung und Achtsamkeit integrieren möchten.
- Für alle Naturliebhaber:innen, die um das heilsame Potenzial der Natur wissen und Kraft aus ihr schöpfen möchten.
- Für alle Naturforscher:innen, die sich für das naturverbundene Leben unserer Vorfahren und deren naturspirituelle Methoden interessieren und damit zu ihren kraftspendenden Wurzeln vordringen wollen.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 10.05.2024	<b>Ende</b> 10.05.2024	<b>Kurstage</b> 0
<b>Beginnzeit</b> 09:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 17:00 Uhr	<b>Dauer</b> 0 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

### Zielgruppe

Alle Interessierte

### Referent/in

Sandra Leis

### Gebühr

130 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2 EUR Stempelgebühr

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Gehörtraining: Besser hören und Tinnitus sanft lindern Gehörtraining mit Stressmanagement

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Wie bitte? Besser hören? Besser verstehen? Und Ohrgeräusche lindern? Ist das möglich?



## Corsi & Percorsi

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

Ja. Hören und Verstehen kann man trainieren. Das Hörseminar bietet ein System aus wirksamen Methoden zur Belebung der Selbstheilungskräfte des Körpers, Meditationen und gezielte Übungen für das Gehörorgan. Damit können Sie die geschwächte Hörverarbeitung im Gehirn fördern.

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

Ziel ist es, noch während des Seminars die ersten Verbesserungen des Hörens und Verstehens sowie eine Minimierung der Ohrgeräusche festzustellen und die erlernten Übungen und Techniken im Alltag anzuwenden. Dafür bekommen Sie einen individuellen Trainingsplan zur Umsetzung mit nach Hause.

Die Seminarleiter:innen Tatyana und Georgi Jerkov leiten seit über 15 Jahren erfolgreich Seminare zu den Themen Augen- und Hörtraining, Stressmanagement, Körpertraining, Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

09.05.2024

### Ende

11.05.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

14:15 Uhr

### Dauer

1109 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

## Gebühr

395.1 € Teilnahmebeitrag 10% Ermäßigung für Partner:innen, Student:innen und Rentner:innen zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Sitzen ist das neue Rauchen! Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Vom Autositz direkt auf den Bürostuhl. Für viele von uns ist dies der Alltag.

Stundenlanges Sitzen ist ungesund und führt zu einem trägen Blutkreislauf, zu schlechter Nährstoffversorgung und macht zudem hungrig.

Schon kleine Bewegungseinheiten können hilfreich sein. Wer sich bei der Arbeit genügend bewegt, kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
25.05.2024

Ende  
25.05.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
180 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Meran  
Ortweinstraße 6

Zielgruppe  
Erwachsene allgemein

Referent/in  
Christian Zöschg



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

35 €

## Anmeldeschluss

25.05.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Die Fünf Tibeter®

## Power für die Lebensdauer

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

06.09.2024

### Ende

07.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

600 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Referent/in

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

## Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Shaolin Qigong - Yi Jin Jing

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Die 12 Übungen des Yi Jin Jing.

Yi Jin Jing, übersetzt als "Methode zur Veränderung der Faszien", haben ihren Ursprung der Legende nach vor rund 1500 Jahren, als der Mönch Bodhidharma sie aus Indien nach China brachte. Diese Übungen zielen hauptsächlich auf die Lockerung von Sehnen und Faszien ab und auf eine sanfte Stärkung der Muskulatur.

Sie tragen dazu bei, Fehlhaltungen zu verhindern, wirken ausgleichend auf das Nervensystem und steigern die Konzentrationsfähigkeit im Alltag. Durch die Förderung einer tiefen Bauchatmung wird die Herz-Lungenfunktion auf harmonische Weise verbessert.

Im Vergleich zu anderen Qigong-Übungen sind die Übungen des Yi Jin Jing anstrengender und wirken stärker auf der körperlichen Ebene.

In diesem Seminar werden wir außerdem etwas über die Meridiane und wichtige Akupunkturpunkte erfahren, sowie Techniken zur Selbstmassage und einfache Atemübungen praktizieren.

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 10.05.2024	<b>Ende</b> 24.05.2024	<b>Kurstage</b> 3
<b>Beginnzeit</b> 15:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 18:00 Uhr	<b>Dauer</b> 540 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Meran  
Ortweinstraße 6

### Zielgruppe

Erwachsene allgemein

### Referent/in

Karin Wallnöfer

### Gebühr

119 €

### Anmeldeschluss

10.05.2024

### Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Entspannungs(t)raum Natur

### Achtsame Wahrnehmung und Entspannung in der Natur

#### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

#### Kursbeschreibung

Für unser seelisches Wohlbefinden ist es wichtig, naturnahe Rückzugsorte aufzusuchen, damit wir zur Ruhe finden und neue Kräfte tanken können. Die wohltuende Atmosphäre der Natur unterstützt uns, mehr und mehr "herunterzukommen", Abstand vom Alltag zu gewinnen und uns vom Symbolgehalt der Natur inspirieren zu lassen. Wir lernen gezielte Entspannungstechniken im Naturraum, die wir auch zu Hause mit Hilfe der Naturimagination durchführen können. Die Natur bietet ein unvergleichlich reichhaltiges Potential, unsere persönlichen Energiequellen individuell aufzuladen und lädt uns ein, einfach ganz da zu sein.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Das Seminar richtet sich an Interessierte, die gerne alleine oder mit anderen in der Natur unterwegs sind und neue Impulse zum Thema Natur, Entspannung und Sinne erhalten möchten, z.B. Wanderleiter:innen, Natur- und Landschaftsführer:innen, Entspannungstrainer:innen, Natur- und Erlebnispädagog:innen und andere pädagogische Berufe, Kräuterkundige sowie an alle, die einen Tag des Rückzugs und Innehaltens in der Natur verbringen möchten.

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

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

11.05.2024

## Ende

11.05.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:30 Uhr

## Dauer

480 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Werner Kirschner

## Gebühr

115 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# 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

### 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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](mailto:bildung@jukas.net)

## 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

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
27.05.2024

Ende  
27.05.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
240 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
hds Bozen

Zielgruppe

Referent/in  
Michele Cattani

Gebühr  
110 € EbK-Mitglieder:

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)

## Wer rastet, der rostet! Gymnastik am Morgen Für Männer und Frauen

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Bewegungsmangel ist Gift. Durch stundenlanges Sitzen oder Stehen "verhungern" unsere Gelenke gewissermaßen. Durch regelmäßige Bewegung werden die Gelenke deutlich besser mit Nährstoffen versorgt. Ziel dieses Kurses ist es, die Leistungsfähigkeit für die Herausforderungen des Alltags zu verbessern. Stabilisationsübungen auf labilen Unterlagen machen die Fuß- und Beinmuskulatur stark und beugen Stürze vor. Das Koordinationstraining verbessert die Hirnleistung, neue Nervenzellen werden gebildet und das Demenzrisiko wird reduziert. Wir stärken unsere Körpermitte, den Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Mit Dehn- und Mobilisationsübungen beugen wir der zunehmenden "Versteifung" vor. Unser Motto ist körperliche und geistige Beweglichkeit, für Männer und Frauen.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
10.05.2024

**Ende**  
07.06.2024

**Kurstage**  
5

**Beginnzeit**  
08:30 Uhr

**Endzeit**  
09:30 Uhr

**Dauer**  
300 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

**Ort**  
Meran  
Ortweinstr. 6

**Zielgruppe**  
Erwachsene allgemein

**Referent/in**  
Evi Kerschbaumer

**Gebühr**  
59 €

**Anmeldeschluss**  
11.05.2024

**Kursanbieter**  
Volkshochschule Urania Meran Gen.

[Detailseite zum Kurs](#)

-

### 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.



## Corsi & Percorsi

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

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
- 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

25.07.2024

### Ende

26.07.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

1019 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1



## Corsi & Percorsi

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

### Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

### Referent/in

Sabine Friedrich

Volker Friebel

### Gebühr

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

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



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