



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

#### Kurssprache

Deutsch, Englisch

#### Beginn

02.05.2024

#### Ende

24.10.2024

#### Kurstage

26

#### Beginnzeit

08:45 Uhr

#### Endzeit

13:00 Uhr

#### Dauer

180 Minuten

#### Beschreibung Zeit

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Donnerstag

#### Ort

Partschins  
Spaureggstraße 10

#### Zielgruppe

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Claudia Gilli

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Martin Kiem

## 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/ggesund-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)

# 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



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

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

**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**  
48 € hds- und EbK-Mitglieder:

**Anmeldeschluss**  
27.05.2024

**Kursanbieter**  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
hdsWeiterbildung .  
Tel. 0471 310 323  
Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)

## 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.



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

## Kurssprache

Deutsch

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

## 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

## 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

# Entspannungspädagogik für Kinder

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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
- Stille Momente
- 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

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1

Zielgruppe  
Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

Referent/in  
Volker Friebe

Sabine Friedrich

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

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung  
Rückengesundheit



## Corsi & Percorsi

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

- 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

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

## 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

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



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

Referent/in  
Michele Cattani

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

Gebühr  
80 € hds-Mitglieder

Anmeldeschluss  
05.06.2024

Kursanbieter  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
[hdsweiterbildung@hds-bz.it](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

### 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  
Englisch, Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**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

Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste, Gestresste Menschen

## Referent/in

Martin Kiem

## Gebühr

120 € Coaching 90 Minuten

## Anmeldeschluss

24.10.2024

## Kursanbieter

Tourismusverein Partschins mit Rabland  
und Töll

## Detailseite zum Kurs

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/gesund-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)

# 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.



## Corsi & Percorsi

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

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

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

## 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

## Gebühr

35 €

## Anmeldeschluss

25.05.2024

## Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

## 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



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

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

## 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

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# 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
- 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



## Corsi & Percorsi

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

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

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

## 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

439 € Teilnahmebeitrag inkl. umfangreicher Seminarunterlagen zzgl. 2,00EUR 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](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



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

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