



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Märchenschätze finden

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Schauen wir uns die Schatzkarte an: Wo liegt der Schatz verborgen? Wer gräbt die Truhe aus? Und wer hat den Schlüssel dazu? Schätze sind faszinierend, beglückend und geben dem Geschehen eine Wende. Mit Spiel, Theater, Worten und Werten erleben wir an diesem Wochenende, wie gut es tut, Schätze zu finden und den eigenen Reichtum zu genießen. Wer viel hat, kann auch freudig geben. Wir hören Märchen von Kostbarkeiten und von Wegen, auf denen wir zu ihnen gelangen. Wir erleben spielend und darstellend, wo Juwelen im Alltag stecken und wie wir sie am besten behandeln.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

31.05.2024

### Ende

01.06.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

599 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

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

### Referent/in

Helene Leitgeb

Margarete Wenzel

### Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ich mag mich

Themenbereich  
Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Anerkannte Psycholog:innen bestätigen es immer wieder: Wir neigen oft zu harter Selbstkritik oder gar zu Selbstaufgabe. Es ist nicht immer einfach, liebevoll mit sich umzugehen. Mit Tipps und Strategien kann es dennoch gelingen.

Die Begriffe „Mitgefühl“ und „Selbstliebe“ sind keine neue Wortschöpfung. Die dahinterliegenden Bedeutungen und Konzepte stammen aus dem Buddhismus, sind uralte, passen aber dennoch perfekt zu den Bedürfnissen der modernen Zeit. Es scheint heute vor allem um Selbstoptimierung zu gehen. Das unermüdliche Streben danach, in allen Bereichen volle Leistung zu bringen, macht vielen zu schaffen. Mit sich achtsamer umzugehen, ist ein willkommener Gegenentwurf – und ein Weg, mögliche Folgen von hohem Erwartungsdruck zu verhindern. Untersuchungen zeigen, dass bei Personen, die mit sich selbst mitfühlend umgehen, Stressreaktionen und Ängste abnehmen. Auch zwischenmenschliche Beziehungen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag – profitieren vom Sich-Mögen. Schicksalsschläge werden dabei besser verwunden, das Selbstwertgefühl steigt. In diesem Seminar werden Strategien vorgestellt, um sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen. Selbstliebe und Selbstgefühl kann jede:r von uns lernen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
31.05.2024

Ende  
01.06.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
15:00 Uhr

Dauer  
599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag: 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)



## Corsi & Percorsi

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

## 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

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

# Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur - Teil 1

## Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

## Kursbeschreibung

Ziel dieses Seminars ist die Entwicklung und Stärkung der kreativen Persönlichkeitsanteile. Die konstruktive Auseinandersetzung, das schöpferische Tun und die Freude am kreativen Prozess stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Schwerpunkte:

- Wahrnehmungs-, Stille- und Entspannungsübungen
- Erarbeiten diverser bildnerischer Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten
- Bewegung, Klang und darstellendes Spiel
- Kreatives Schreiben
- Kunstbetrachtung
- Das Eigene entdecken, ausdrücken und vertiefen



## Corsi & Percorsi

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

- Ressourcenförderung und Selbstwertstärkung
- Einüben von Achtsamkeit und Empathie
- Wertschätzung erfahren und eine wertschätzende Haltung verinnerlichen
- Beziehungspflege und einfühlsame Kommunikation
- Kreative Prozesse als Problemlösungsschritte und Trainingsmöglichkeit für den Alltag erkennen

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

Teil 1: Fr. 07.06.24, 16:00 - So. 09.06.24, 13:00 Uhr: Formen, Farben, Figuren

Teil 2: Fr. 13.06.25, 16:00 - So. 15.06.25, 13:00 Uhr: Wasser, Blumen, Brücken

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

07.06.2024

### Ende

09.06.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

975 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

## Referent/in

Margitta Bukovski-Müller

## Gebühr

255 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

## Wir zwei: stärker denn je

Themenbereich  
Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Die Liebe zum/zur Partner:in ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle, die ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit gibt. Eine Beziehung lebendig zu halten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags alles andere als selbstverständlich. Gewollt oder nicht: Es kommt zu Spannungen oder emotionaler Distanz. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt, kritisiert, zu kurz gekommen, abgelehnt oder unverstanden. Die Kommunikation lässt zu wünschen übrig. Im Training untersuchen wir, wie wir gemeinsam Distanz und Spannungen beenden und im Alltag dafür sorgen können, einander besser zu verstehen und in Verbindung zu bleiben.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
08.06.2024

Ende  
09.06.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
10:00 Uhr

Endzeit  
15:30 Uhr

Dauer  
795 Minuten

Beschreibung Zeit  
Sa. 10.00 Uhr - 21.30 Uhr  
So. 09.00 Uhr - 15.30 Uhr

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Paare



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Robert Benninga

Ingeborg Weser

Gebühr  
125 € Kursbeitrag pro Paar

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## FAMWO 8 - Projekt Wildnis

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Losgelöst vom Alltag, tauchen wir in dieser Woche ein in ein ganz besonderes Abenteuer. Im Laufe der Woche bauen wir ein Dorf im Wald und füllen es mit Leben. Gemeinsam schaffen wir uns einen Raum, in dem Ideen und Fähigkeiten geteilt und in die Dorfgemeinschaft mit eingebracht werden. Höhepunkt der Woche ist eine Übernachtung in unseren selbst gebauten Unterkünften.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
18.08.2024

Ende  
24.08.2024

Kurstage  
6

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
09:30 Uhr

Dauer  
2775 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



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

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

Referent/in  
Sebastian Willeit

Gebühr  
135 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Mit Oma und Opa in Lichtenstern

Themenbereich  
Familie und Kinder

Kursbeschreibung  
Großeltern verbringen ein Wochenende mit ihren Enkelkindern in Lichtenstern. Lasst euch auf ein Abenteuer ein, bei dem ihr gemeinsam Zeit verbringt und den Alltag vergesst. Spiel und Spaß, Unterhaltung und Besinnliches warten auf euch. An diesem Wochenende gibt es keine getrennten Einheiten; Großeltern und Kinder erleben alles gemeinsam.

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  
24.08.2024

Ende  
25.08.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
15:00 Uhr

Dauer  
599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 15:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Großeltern mit Kindern von 3 bis 7 Jahren

### Referent/in

Irene Dorigatti

### Gebühr

95 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.  
Email

## Die Fünf Tibeter® Power für die Lebensdauer

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil





## Corsi & Percorsi

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

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

### 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.

### Kurssprache

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

### 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Wir zwei: stärker denn je

Themenbereich  
Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Die Liebe zum/zur Partner:in ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle, die ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit gibt. Eine Beziehung lebendig zu halten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags alles andere als selbstverständlich. Gewollt oder nicht: Es kommt zu Spannungen oder emotionaler Distanz. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt, kritisiert, zu kurz gekommen, abgelehnt oder unverstanden. Die Kommunikation lässt zu wünschen übrig. Im Training untersuchen wir, wie wir gemeinsam Distanz und Spannungen beenden und im Alltag dafür sorgen können, einander besser zu verstehen und in Verbindung zu bleiben.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
07.09.2024

Ende  
08.09.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
10:00 Uhr

Endzeit  
15:30 Uhr

Dauer  
795 Minuten

Beschreibung Zeit  
Sa. 10.00 Uhr - 21.30 Uhr  
So. 09.00 Uhr - 15.30 Uhr

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Paare

Referent/in  
Robert Benninga

Ingeborg Weser

Gebühr  
125 € Kursbeitrag pro Paar

Anmeldeschluss  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SÜEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Familien feiern Feste in Lichtenstern

Themenbereich  
Familie und Kinder

## Kursbeschreibung

Sechs Anlässe im Jahr, um gemeinsam ein christliches Fest vorzubereiten, zu begreifen und zu feiern: Das ist ein neues Angebot mit Familienseelsorger Toni Fiung. Der Alltag gibt uns Menschen Halt; Feste durchbrechen diesen Rhythmus. Sie sind eine heilige Zeit. Wir wollen diese heiligen Zeiten bewusst miteinander feiern. An sechs Samstagen sind Familien eingeladen, einen Tag lang im Haus der Familie zu verbringen. Höhepunkt des gemeinsamen Arbeitens wird der Gottesdienst in der Waldkirche um 19:30 Uhr. Im Anschluss sind auch Übernachtung und Frühstück möglich.

Thema: Schutzengel

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
07.09.2024

Ende  
07.09.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
10:00 Uhr

Endzeit  
20:00 Uhr

Dauer  
419 Minuten

Beschreibung Zeit  
10:00 Uhr: Start

12:30 Uhr: Mittagessen

18:00 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Gemeinsame Messe in der Kirche

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Tanten/Onkel, Großeltern mit Kindergarte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Lisa Huber

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Toni Fiung

Gebühr

65 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

## Musikalische kleine Kinder

Themenbereich

Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Musik und Bewegung verbinden Familien und bereichern unseren Alltag. Gemeinsam lernen wir - je nach Wetter drinnen oder draußen - neue Lieder, Rhythmen und Musikinstrumente mit allen Sinnen kennen. Zum Tagesausklang gibt es eine musikalische, bewegte Gute-Nacht-Geschichte.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

13.09.2024

Ende

15.09.2024

Kurstage

3

Beginnzeit

15:30 Uhr

Endzeit

15:30 Uhr

Dauer

1065 Minuten

Beschreibung Zeit

Freitag, 15:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:30 Uhr



## Corsi & Percorsi

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

(Die Zeiten können variieren.)

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

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von

## Referent/in

Katharina Schwärzer

Magdalena Schwärzer

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email