

LICHTENBURG NALS

BEGEGNUNG & BILDUNG

PROGRAMMA 2011

Februar – August | febbraio – agosto

www.lichtenburg.it

Con programma di formazione per personale del settore socio-sanitario!



Im Oktober 2008 wurde die Lichtenburg erneut mit 4 Sternen nach den Richtlinien des EFQM ausgezeichnet.

LICHTENBURG

Seminar- & Tagungszentrum
Stiftung St. Elisabeth

Vilpianerstr. 27
I - 39010 Nals (Südtirol)

Tel. +39 0471 678 679
Fax +39 0471 678 108

bildungshaus@lichtenburg.it
www.lichtenburg.it



IMPRESSUM

Herausgeber: Stiftung St. Elisabeth |
Lichtenburg Nals - Für den Inhalt verantwortlich: Elfi Kirmaier, Bildungshaus Lichtenburg - Programmgestaltung: Sylvia Neulichedl und Thomas Haberer
Fotos: Lichtenburg, Georg Mayr, Photocase (Bildnachweis auf Anfrage) - Druck: Athesia Druck GmbH; es wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Gefördert von

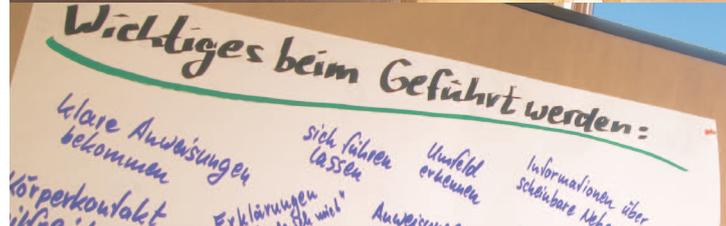


Deutsche Kultur



WIR FÜR SIE
NOI PER VOI

4



TOP IM BERUF
FORMAZIONE italiana

17



PERSÖNLICHKEITS-
ENTFALTUNG

51



KUNST
KULTUR
KREATIVITÄT

63



GLAUBE
SPIRITUALITÄT

77



ALLEIN SEIN
BEZIEHUNG
FAMILIE

85



GESUND SEIN
WOHLBEFINDEN

97



Editoriale

CARA LETTRICE, CARO LETTORE,

nei mesi scorsi al centro di formazione Lichtenburg si è lavorato parecchio, non solo alla stesura del nuovo programma dei seminari, ma anche alla ristrutturazione dell'edificio. Per noi, infatti, l'educazione permanente ha sempre rappresentato anche un'opportunità per incontrare altre persone, instaurando un dialogo, promuovendo uno scambio reciproco e intrecciando delle reti di rapporti. E quest'aspetto non è importante solo per noi del centro Lichtenburg, ma è sentito e vissuto sempre di più anche dai nostri ospiti.

E proprio per creare più spazi e occasioni per incontrarsi, la Fondazione S. Elisabetta approfittando dei lavori di rinnovo, ha pensato di adottare alcuni cambiamenti strutturali per facilitare sia i nostri rapporti con gli ospiti, sia i momenti di contatto fra gli ospiti stessi. Il nuovo ricevimento e la nuova area comune ricavata intorno al bar - in un ambiente aperto, luminoso e accogliente - ne sono l'esempio più tangibile. Inoltre, abbiamo realizzato una nuova aula per seminari utilizzabile anche nei mesi estivi grazie all'aria condizionata e alla ventilazione, e per tutto l'edificio abbiamo installato un nuovo impianto termico e sostituito i pannelli solari. Pensando al benessere fisico dei nostri ospiti, ci siamo anche dotati di un apparecchio di vitalizzazione naturale dell'acqua potabile, che migliora la qualità dell'acqua e invita in ostri ospiti a consumare quella del rubinetto.

La possibilità di incontrarsi e formarsi fa sì che ogni soggiorno nel centro Lichtenburg si trasformi in uno stacco proficuo e salutare, per fare un pieno d'energia e prepararsi a riaffrontare più sereni e preparati le sfide di ogni giorno.

Dal canto nostro, vi metteremo nelle migliori condizioni per riuscirci, proponendovi un programma nuovo in un ambiente rinnovato e stimolante.

Elfi Kirmaier
direttrice centro di formazione Lichtenburg
Fondazione S. Elisabetta

Christian Klotzner
presidente
Fondazione S. Elisabetta

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

In den vergangenen Monaten wurde hier im Bildungshaus Lichtenburg nicht nur an der Entwicklung des neuen Seminarprogrammes, sondern auch intensiv am Umbau des Hauses gearbeitet. Weiterbildung heißt für uns in der Lichtenburg auch: anderen Menschen zu begegnen, miteinander das Gespräch zu finden, sich auszutauschen und Netzwerke zu knüpfen. Dieser Aspekt ist nicht nur für uns als Bildungshaus von zentraler Bedeutung, sondern wird auch bei unseren Gästen zunehmend so wahrgenommen.

Damit in der Lichtenburg die Begegnung noch mehr in den Mittelpunkt rücken kann, hat die Stiftung St. Elisabeth beim Umbau Wert darauf gelegt, durch strukturelle Veränderungen den Kontakt zu unseren Gästen und zwischen den Gästen des Hauses verstärkt zu fördern. Die neue Rezeption und der neue Begegnungsraum rund um das Foyer in einem offenen und transparenten Ambiente bieten hierfür eine optimale Grundlage. Ein zusätzlicher Seminarraum, der auch im Sommer gut genutzt werden kann, da er gekühlt und belüftet ist, eine neue Heizanlage und der Austausch der Solarzellen runden den derzeitigen Umbau ab. Für zusätzliches Wohlbefinden sorgt der Einbau eines Grander-Wasserbelebungsgerätes, das unser Trinkwasser auf natürliche Weise belebt, die Qualität aufwertet und die Gäste dazu einlädt, Leitungswasser zu konsumieren.

Begegnung & Bildung, beides macht es möglich, den Aufenthalt in der Lichtenburg als Auszeit zu betrachten und Kraft zu schöpfen, um den Herausforderungen des Alltags neu begegnen zu können.

Wir freuen uns, Sie mit dem neuen Bildungsprogramm im neuen Ambiente dabei unterstützen zu dürfen.

Elfi Kirmaier
Direktorin Bildungshaus Lichtenburg
Stiftung St. Elisabeth

Christian Klotzner
Präsident
Stiftung St. Elisabeth



I NOSTRI CRITERI ISPIRATORI

A CHI CI CHIEDERÀ:

Che cosa si fa nella vostra struttura?
Ci sono solo muri, qualche finestra,
un paio di tavoli e qualche sedia?
Quale spirito anima il vostro centro?

DIREMO CIÒ CHE CONTA PER NOI:

Tutto ciò che fa sentire vivi
noi stessi
e la nostra società.

Uomini e donne, giovani e anziani,
da ovunque provengano.

E non proporremo loro soluzioni già pronte.

Nessuna scelta, oggi, può andare bene per tutti.

Piuttosto, cercheremo il dialogo e il confronto,
prendendoci il tempo per ascoltare, riflettere, parlare,
e capire ciò che pensano e come agiscono gli altri.

CI OCCUPIAMO SOPRATTUTTO ...

dei desideri e delle sensazioni del nostro corpo e del nostro spirito,
e di ciò che stimola la fantasia
quando la lasciamo libera di agire.

LA NOSTRA AMBIZIONE È ...

che ciascuno possa ampliare i propri orizzonti,
superando la paura del futuro,
abbandonando i propri schemi consolidati,
e trovando un'armonia con se stesso,
gli altri e Dio.

Qualunque cosa aiuti a conseguire tali obiettivi,
sia per noi che per voi,
deve trovare spazio al centro di Lichtenburg.

LEIT- GEDANKEN

MAN WIRD UNS FRAGEN:

Was geschieht in Eurem Haus?
Nur Mauer, vielleicht ein Fenster,
dort ein Tisch, einige Stühle?
Man wird uns
nach der Seele unseres Hauses fragen.

WORUM ES UNS GEHT:

Um alles, was uns aufleben lässt.
Uns.

Unsere Gesellschaft.

Frau, Mann, jung, alt,
von da und von weit dort.

Wir werden keine Rezepte hervorholen.

Die Zeit für allgemeine Lösungen ist vorbei.

Wir werden vielmehr im Gespräch miteinander bleiben,
Zeit zu hören, nachzudenken, zu sprechen.

Verstehen, was andere denken, wie andere handeln.

WIR SETZEN UNS DAMIT AUSEINANDER:

was Körper und Geist verlangen und sehen,
was die Phantasie zuwege bringt,
wenn wir ihr nur die Freiheit lassen.

UND DANN UNSER ANSPRUCH:

der Mensch - aus der Enge in die Weite gelangen,
die Angst vor der Zukunft verlieren,
Erstarrtes aufgeben.

Und die Einheit erreichen, wenn man sie so nennen darf,
mit sich, mit anderen und mit Gott.

Alles was uns dabei weiterbildet,
Euch und uns selbst,
soll in der Lichtenburg möglich sein!



UNSER NEU ERNANTER PÄDAGOGISCHER BEIRAT

Liebe Leserinnen und Leser,

die Stiftung St. Elisabeth hat sich viel vorgenommen. Mit ihrem Bildungsprogramm möchte sie in der Lichtenburg:

- Menschen dazu befähigen, eigenständig und kompetent zu entscheiden und zu handeln,
- Menschen dabei unterstützen, den vielfältigen Anforderungen im Beruf und in der Gesellschaft gewachsen zu sein,
- den Menschen, die in die Lichtenburg kommen, den Raum und die Zeit geben, die sie brauchen, damit sie ihre eigenen Bedürfnisse entdecken und für sich nutzbar machen,
- Menschen dazu einladen, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und diese zu fördern,
- Freiräume schaffen, damit vertrauensvolle Begegnungen zwischen Menschen stattfinden können, um auf diese Weise Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu ermutigen,
- und sie möchte die Menschen dazu ermutigen, neue Sichtweisen in einer sich rasant verändernden Welt einzunehmen.

Damit wir diese hoch gesteckten Ziele erreichen können, erweiterten wir den methodischen Ansatz bei der Entwicklung unseres Bildungsprogrammes. Im September 2010 haben wir einen pädagogischen Beirat ins Leben gerufen und zu einem ersten Treffen in die Lichtenburg eingeladen. Dieses ehrenamtliche Gremium setzt sich aus Frauen und Männern zusammen, die in der Südtiroler Gesellschaft unterschiedliche Rollen und Funktionen wahrnehmen. Diese Unterschiedlichkeit ist uns besonders wichtig, da sie einen Wissens- und Erfahrungsreichtum darstellt. Heterogene Bedürfnisse der Südtiroler Gesellschaft werden dadurch sichtbar und kommen zum Tragen – indem die Mitglieder des Beirates uns wichtige Hinweise und Impulse für die weitere Gestaltung und Entwicklung unseres Bildungsangebotes geben.

Wir freuen uns sehr über diese kraftvolle Unterstützung und möchten Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, unseren Frauen- und Männerbeirat im Bild vorstellen.

Ihre Elfi Kirmaier
Direktorin

UNSER TEAM | IL NOSTRO TEAM



ELFI KIRMAIER
Direktorin
Direttrice



REINHARD DEMETZ
Geistlicher Rektor
 Rettore



SIEGRID ZWERGER
Pädagogische Mitarb.
Collaboratrice pedag.



HERBERT PRUGGER
Pädagogischer Mitarb.
Collaboratore pedag.



THOMAS HABERER
Öffentlichkeitsarbeit
Pubbliche relazioni



BARBARA FREI
Buchhaltung
Contabilità



IRENE LAGEDER
Rezeption
Segreteria



MARIA UNTERHOLZNER
Rezeption
Segreteria



MARIALUISE MITTELBERGER
Service



ANGELIKA LOCHMANN
Service



PAOLA OHRWALDER FIEG
Service



INGRID MAURER GASSER
Raumpflege
Pulizia



TERESA HORVATH
Raumpflege
Pulizia



CHRISTIAN PIXNER
Küche
Cucina



MIRO KARLOVIC
Küche
Cucina



LASLO FARKAS
Küchengehilfe
Cucina



LUIS LUNGER
Hausmeister, Technik
Custode



RITA SENONER
Freiwillige Mitarbeiterin
Collaboratrice volontaria



Auch in diesem Sommer wird der Innenhof der Lichtenburg beim Sommernachtsfest wieder zum gemütlichen Treffpunkt.



SPAREN SIE ZEIT UND GEWINNEN SIE QUALITÄT

Lichtenburg Nals - Ihr Dienstleister
in Sachen Seminare, Tagungen, Klausuren und Weiterbildung

Sie haben die Idee - Wir setzen Sie um:

Wir beraten Sie gerne bei der Gestaltung, Planung, Organisation und Durchführung Ihrer firmeninternen Veranstaltung. Ob Tagungen, Seminare, Symposien, Ihre Klausur in einem besonderen Rahmen oder andere Weiterbildungen, gerne kümmern wir uns um das Rahmenprogramm und entwickeln für Sie Ihre ganz spezielle Veranstaltung. Profitieren Sie dabei von unserer Erfahrung und unserem Referentenpool. Sie können auswählen zwischen Räumen für kleine Besprechungen bis hin zu größeren Veranstaltungen. In unserem großen Tagungssaal bietet sich Platz für 120 Personen und die Möglichkeit der Simultanübersetzung. Auch der Innenhof der Lichtenburg und unsere Gartenanlage bieten Raum für besondere Ereignisse in einem angenehmen Ambiente.



Verpflegung: Genießen Sie unser Seminar Menü, leichte Snacks oder Buffetvariationen

Möchten Sie Ihren Teilnehmer/innen, Gästen oder Partnern Getränke und Speisen anbieten? Vom kleinen Snack zwischendurch, einem leichten und gesundheitsbewussten Mittagmenü mit vegetarischer Auswahl bis hin zu einem Buffet nach Wunsch – wir machen es möglich und sorgen dafür, dass Sie und Ihre Gäste sich rundum wohl fühlen. Gerne erfüllen wir Ihnen spezielle Wünsche wie typische Südtiroler Hausmannskost oder spezielle Diäten. Wir verwöhnen Sie auch gerne mit einem guten Glas Wein und Produkten aus dem fairen Handel.

Unterkunft: Schlafen im „Grünen“

Ihre Referent/innen und Teilnehmer/innen brauchen eine Unterkunft? Auch hier bieten wir Ihnen eine komfortable und angenehme Lösung. Das heißt, Einschlafen in angenehmen Einzel- und Doppelbettzimmern mit Dusche und WC und das Aufstehen genießen mit dem Ausblick auf Apfelbäume und die Südtiroler Bergwelt. Das Frühstücksbuffet begleitet Sie in den neuen Tag, bevor Sie Ihr Seminar besuchen, zu Wanderungen aufbrechen, sich auf Ihr Fahrrad schwingen oder die zahlreichen kulturellen Möglichkeiten wahrnehmen, die es in der Umgebung von Nals zu besuchen gibt.



Unser neues Foyer: Für gemütliche Begegnungen

Klein- oder Großgruppe: Lichtenburg im Zentrum von Kultur- und Kraftorten

Sie suchen eine Unterkunft und Bewirtung für kurze oder längere Zeit für eine kleine oder große Gruppe? Wir bieten neben der Verpflegung in Halb- oder Vollpension die ideale Ausgangslage zu den verschiedenen Ausflugszielen in Südtirol – egal ob Dolomitenrundfahrt, Ötzi-Besuch, einen Abstecher in die Gärten von Trautmannsdorff, die Thermen in Meran, Bergwanderungen, Einkaufstouren in Bozen und Meran oder einem Sprung ins kühle Nass im nahe gelegenen Naturschwimmbad.

Lage: Sie erreichen uns leicht und finden immer einen Parkplatz!

Oder wir holen Sie gerne am Bahnhof von Vilpian ab

Die Lichtenburg Nals liegt verkehrstechnisch ideal mitten im Herzen Südtirols zwischen Bozen und Meran, sodass Gäste aus allen Landesteilen über die MeBo angenehm anreisen können. Ein großer Gratis-Parkplatz erleichtert das Ankommen in der ruhigen Umgebung. Gerne bieten wir Gästen vom Zugbahnhof oder der Busstation in Vilpian einen Abholdienst mit unserem hauseigenen Shuttle-Bus oder wir informieren Sie über die City-Bus-Verbindung von Nals.



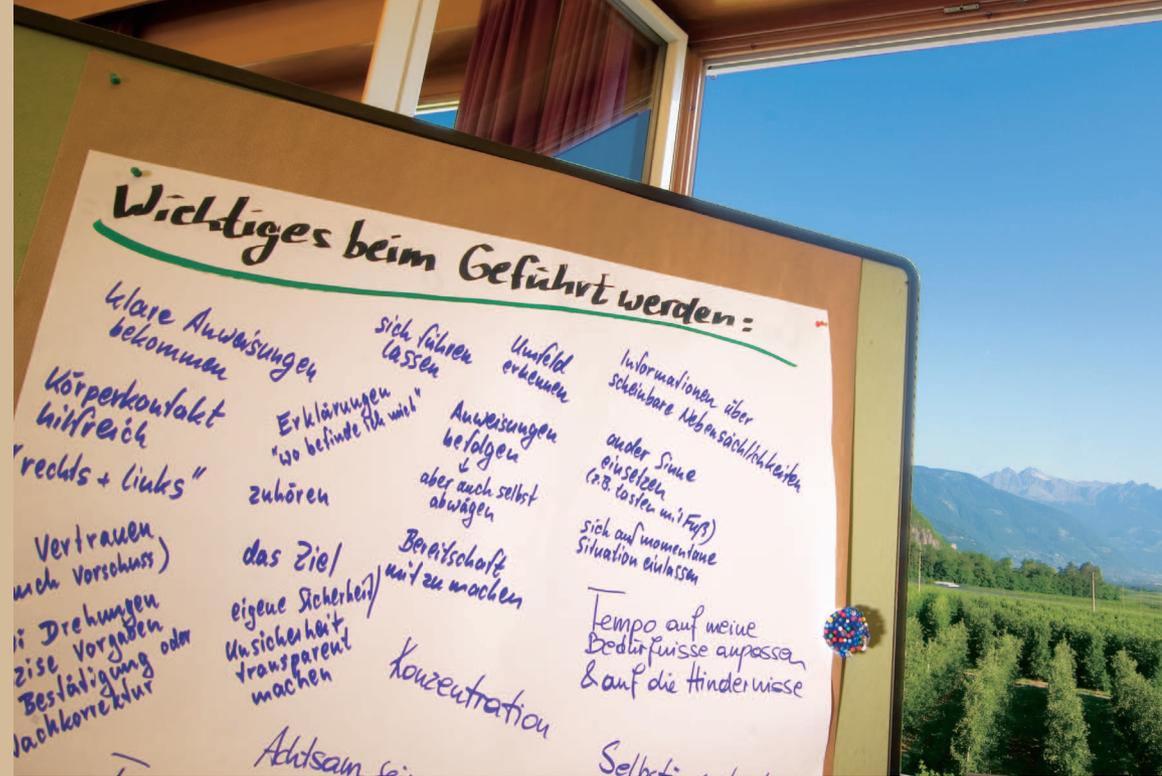
Der neue Eingangsbereich: "Herzlich Willkommen in der Lichtenburg!"

Wohlbefinden: Lassen Sie sich bei uns verwöhnen

ReferentInnen und Teilnehmer/innen haben nach einem intensiven Seminartag die Möglichkeit, sich bei uns auf Voranmeldung durch eine Massage verwöhnen zu lassen. In unserem Partnerhotel haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, das Schwimmbad mit Whirlpool kostenfrei und die Saunalandschaft wie Kosmetikbehandlungen zu Vorteilspreisen zu buchen.

Shuttle-Bus: Sie können ihn mieten – mit und ohne Chauffeur

Für Ausflüge können Sie unseren Shuttle-Bus mit neun Sitzplätzen mieten und die Umgebung erkunden. Bei Bedarf stellen wir Ihnen gerne einen Chauffeur zur Verfügung, der Sie an Ihr Ziel und wieder zurück bringt.



BERUFLICHE WEITERBILDUNG

SICH IM BERUF ENTFALTEN
UND ENTWICKELN!

Programma di formazione
per personale del settore
socio-sanitario
pag. 36



LEHRGANG: SYSTEMISCHER SUPERVISOR UND COACH

Mit den Schwerpunkten Personal-, Organisations- und Regionalentwicklung

ZIEL: Veränderungsprozesse sind ein wesentliches Merkmal unserer Gesellschaftsstruktur. Erwerbstätige, ehrenamtlich Tätige und verschiedenste Organisationen müssen diesen Veränderungsprozessen Stand halten. Moderne Beratungsverfahren wie Supervision und Coaching nutzen dazu, Qualität und Professionalität in Unternehmen zu erhalten, zu sichern und zu steigern. Supervision und Coaching unterstützen Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen darin, Fragen des beruflichen Handelns, des Führens und des Kooperierens in umfassender Weise zu beantworten und Lösungen zu erarbeiten. Ziel ist es, durch diesen Lehrgang Menschen in Südtirol zu befähigen, diese Beratungsverfahren in verschiedenen regionalen Kontexten anwenden zu können.

KOOPERATIONSPARTNER & BEAUFTRAGTES INSTITUT: Als Partner für diesen Lehrgang konnte das Bildungshaus Lichtenburg den Berufsverband für Supervision & Coaching und die Freie Universität Bozen gewinnen. Beauftragtes Institut ist die Istob Management Akademie München – Zentrum für systemische Beratung und Therapie.

INHALTE:

- Grundlagen von Coaching, Supervision und Organisationsberatung
- Grundlagen systemischer Beratung, Training der verschiedenen Beratungsformen
- Grundlagen der Systemtheorie
- Theorien zu Themenfeldern wie Persönlichkeit, Kommunikation, Gruppendynamik und Gesellschaft mit besonderem Fokus auf den systemischen Ansatz für Arbeit, Beruf und Berufslaufbahn
- Theoretische Ansätze bzgl. Organisationen u. Unternehmen, Veränderungsprozessen u. Organisationsentwicklung sowie deren Transfer in praxisbezogenes Handeln
- Transfer in eigene praktische Beratungstätigkeit (Lernsupervision) unter fachlicher Begleitung (Lehrsupervision)

ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN:

Die Teilnehmer/innen werden mittels Auswahlverfahren aufgenommen. Als Grundlage dient das jeweilige Curriculum der Bewerber/innen.

- Hochschulabschluss, Mindestalter 28 Jahre und 5 Jahre Berufserfahrung
- und/oder Art und Umfang der Berufserfahrung kombiniert mit Führungskompetenzen
- Art u. Umfang d. Weiterbildungserfahrungen inkl. Supervisionserfahrung (mind. 45 St.)
- Art und Umfang Ihrer eigenen Erfahrungen mit berufsbezogener Beratung
- Ihre Motivation für Qualifizierung sowie Ihre beruflichen Ziele

Die Voreinschreibung im Bildungshaus Lichtenburg erfolgt bis innerhalb Freitag, den 18. Februar 2011, 17.00 Uhr, mit Abgabe eines vollständigen Curriculums. Die endgültige Teilnahme am Lehrgang wird durch ein Auswahlverfahren festgelegt.

Referenten: Namhafte Referenten/innen der Istob Management Akademie München mit

Lehrgangsteiter Michael Fischer sowie Co-Referenten des hiesigen Berufsverbandes für Supervision & Coaching

Infoabend: 10.01.2011, 19.00 Uhr oder 11.02.2011, 19 Uhr | kostenlos;

Termine: Startmodul: 24.02. - 25.02.2011

Modul 1: Mo. 18.04. – Do. 21.04.2011

Modul 2: Do. 26.05. – Sa. 28.05.2011

Modul 3: Do. 28.07. – Sa. 30.07.2011

Selbstreflexion 1: Mi. 28.09. – Fr. 30.09.2011

Modul 4: Mi. 02.11. – Fr. 04.11.2011

Modul 5: Do. 15.12. – Sa. 17.12.2011

Selbstreflexion 2: Do. 23.02. – Sa. 25.02.2012

Modul 6: Do. 22.03. – Sa. 24.03.2012

Modul 7: Mi. 02.05. - Fr. 04.05.2012

Uhrzeiten: jeweils von 08.30 – 12.30 Uhr und von 14.00 – 18.00 Uhr



4. INTENSIV-LEHRGANG FRAUEN IM MANAGEMENT

Ihre Grundlage für mehr Selbstsicherheit, Überzeugungskraft und den Spielregeln in der Chefetage

INHALTE:

Die Teilnehmerinnen lernen die Hintergründe ihrer eigenen Verhaltensweisen kennen und erfahren, wie sie sich selbst und andere kompetent, zielgerichtet und mit Gelassenheit steuern können.

Es geht auch darum, als Frau die Authentizität zu bewahren und den eigenen weiblichen Führungsstil zu finden. Konfliktmanagement sowie das Verständnis für männliche und weibliche Rollenbilder helfen, den Führungsalltag souverän zu meistern.

Längst ist erwiesen, dass Unternehmen mit Frauen in Führungspositionen bessere Betriebsergebnisse erzielen. Doch oftmals fehlt den Frauen das nötige Selbstvertrauen und der Mut, um sich ins Rampenlicht zu stellen. Denn wenn Frauen in Führung gehen, betrachtet sie das Umfeld plötzlich mit anderen Augen. Ihre Leistung steht mehr im Fokus der Aufmerksamkeit, unberücksichtigt dessen, dass die alltäglichen familiären Verantwortungen weiter getragen werden wollen wie bisher.

Die Unternehmensberaterin und Referentin des Lehrganges Dagmar Reuter aus Mils weiß als Mutter einer Tochter, wovon sie spricht und wie „frau“ es schaffen kann.

Modul 1: Persönlichkeitsentwicklung & Selbstmanagement

Modul 2: Führungs- und Konfliktmanagement

Modul 3: Situatives Führen

Modul 4: Professionelle Präsentation und Rückblick

Modul 5: Vorstellung Projektarbeit und Abschluss

METHODEN:

Impulsreferate, Gruppenarbeiten, Einzelübungen, Fallstudien, Nachstellen und Lösungsmöglichkeiten reeller Praxisbeispiele, Gruppencoaching. Die gesamte Didaktik ist teilnehmerorientiert, praxisorientiert, handlungsorientiert und prozessorientiert.

ABSCHLUSS:

Als Abschluss gilt die Vorstellung der Projektarbeit vor einer fachkundigen Jury, bestehend aus Frauen in der Wirtschaft o.ä. mit langjähriger Führungsverantwortung. Die Vorstellung der Projektarbeit sowie 80 % Anwesenheit sind für den Erhalt des Zertifikates Voraussetzung.

TEILNEHMERINNEN-STIMMEN:

„Einer der herausragendsten Lehrgänge, die ich je gemacht habe.“

„Noch nie hat mir eine Fortbildung so viel Anwendbares gebracht wie Frauen im Management! Dagmar, du weißt gar nicht, wie oft ich schon auf das Gelernte, Gehörte, Erprobte zurückgreifen konnte.“

Zielgruppe:	Alle Frauen in werdenden und bestehenden Führungsrollen und Frauen, die Karriere machen wollen. Chefsekretärinnen, Assistentinnen, Team- oder Gruppenleiterinnen, Firmeninhaberinnen, Frauen, die im Familienbetrieb mitarbeiten, Freiberuflerinnen oder jene, die es werden möchten.
Referentin:	Dagmar Reuter, MSc Mils (A) Selbständige Unternehmensberaterin, Coaching, Mutter einer Tochter
TIPP:	Infoabend am Do. 27.01.2011, 19.30 - 21.45 Uhr kostenfrei
Termine:	Modul 1: Do. 24.03.2011, 09.00 Uhr - Fr. 25.03.2011, 17.00 Uhr Modul 2: Do. 05.05.2011, 09.00 Uhr - Fr. 06.05.2011, 17.00 Uhr Modul 3: Do. 09.06.2011, 09.00 Uhr - Fr. 10.06.2011, 17.00 Uhr und Fr. 01.07.2011, 09.00 - 17.00 Uhr Modul 4: Fr. 02.09.2011, 09.00 - 17.00 Uhr Modul 5: Fr. 23.09.2011, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	1.500 € + 20 % MwSt.



LEHRGANG FÜHREN

HALTUNG - KLARHEIT - WIRKUNG

Erfolgreiche Führung beruht auf der Bereitschaft, Führen zu wollen, der Fähigkeit, Führen zu können und der inneren Erlaubnis, Führen zu dürfen.

GRUNDANNAHMEN:

Haltung:

Sie ist der Ausdruck unserer Einstellungen, Werte und Überzeugungen. Sie wirkt nach Außen und wird sichtbar in unserem Verhalten und Handeln.

Klarheit

Das bedeutet, sich seiner Funktion bewusst zu sein, die Rolle der Führung situationsbezogen und flexibel wahrzunehmen und mit den Erwartungen anderer bewusst umzugehen.

Wirkung

Die Führungskraft wirkt durch ihre Person, durch zielorientiertes Handeln und durch klare Kommunikation, die an den Menschen orientiert ist.

ZIEL:

Die Entwicklung von Führungskompetenz durch:

- bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Person und deren Wirkung
- Weiterentwicklung des Verständnisses von Leitung und Führung
- Erwerb von Know-How und Instrumenten zur Führung

Der Lernpfad führt von der Person über Methoden und Instrumenten hin zur reflektierten Praxis. Von der Auseinandersetzung mit dem eigenen Leitungs- und Führungsverständnis, der Vertiefung der Selbstwahrnehmung der eigenen Person und ihrer Wirkung, begleitet der Lehrgang über grundlegende Methoden und Werkzeuge hin zu fundiertem Wissen zum Thema Leitung und Führung.

Durch die praktische Anwendung innerhalb des Lehrgangs (Camp) werden die Lern-Inhalte zu lebendigen Lern-Erfahrungen, die der Erweiterung der persönlichen Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten dienen.

Zielgruppe:	Menschen in Leitungsfunktion zur Weiterentwicklung der persönlichen Führungskompetenzen
Referenten:	Mag. Phil. Jodok Moosbrugger, Innsbruck (A) Trainer, Berater, Supervisor, Psychotherapeut Mag. Karl Auer, Innsbruck (A) Psychotherapeut, Supervisor, Coach, Berater in Fragen der Persönlichkeitsentwicklung und Organisationsprozessen
Termine:	Modul 1: Do. 10.02.2011, 17.00 Uhr – Sa. 12.02.2011, 12.30 Uhr Modul 2: Do. 07.04.2011, 17.00 Uhr – Sa. 09.04.2011, 12.30 Uhr Modul 3: Mi. 08.06.2011, 17.00 Uhr – Sa. 11.06.2011, 12.30 Uhr Modul 4: Mo. 18.07.2011, 09.00 – 18.30 Uhr
Beitrag:	1.920 € + 20 % MwSt.



LEHRGANG "HEILINSTRUMENT STIMME"

**Lehrgang zur Anwendung von „Heilsamem Klang“ in Theorie und Praxis.
Mit Dinah Arosa Marker, Heilpraktikerin aus Murnau, Deutschland**

GRUNDANNAHMEN:

Klänge berühren, geben Impulse sich zu harmonisieren und sich neu zu ordnen. Töne erreichen unmittelbar, in einem sechstausendstel einer Sekunde jede Zelle und verändern so unsere Biochemie und damit unser Fühlen. Schon in der Antike schrieb man der Musik die Macht zu, ins Innere der Seele zu dringen, um wieder eine ganzheitliche Harmonie herzustellen. „Musik reinigt die Seele“, sagte Aristoteles. Der Schriftsteller und Naturwissenschaftler Novalis meinte: „Jede Krankheit hat eine musikalische Lösung“.

Der japanische Professor Dr. Masaru Emoto demonstriert durch seine Wasserbilder ebenfalls die eindrucksvolle Wirkungsweise des Klangs auf die Struktur gefrorener Wassermoleküle. Da der Körper zu über 75 % aus Wasser besteht, ist es gut nachvollziehbar, wie Klang eine Veränderung im Körper bewirken kann.

In Deutschland wird die Methode der Klangheilung bereits seit Jahren auch therapeutisch verwendet. So erkennen auch Kliniken weltweit immer mehr die Möglichkeiten der Klangarbeit, selbst für schwerstkranke Menschen.

INHALT:

An zwei Intensiv-Wochenendmodulen können sowohl Neueinsteiger/innen als auch erfahrene Klangarbeiter/innen wirksame Methoden der „Klangheilung“ erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen. Die vorgestellten Übungen können besonders gut in pflegenden, betreuenden und sozialen Berufen eingesetzt werden.

Hauptinstrument zum gezielten Klangeinsatz ist unsere Stimme, wofür wir keinerlei stimmlicher Vorschulung bedürfen. Den theoretischen Hintergrund liefern uns dabei die moderne Hirnforschung und Quantenphysik, wie auch Grundzüge aus der Chinesischen Medizin und indischen Chakrenlehre.

Mit viel Raum zum Üben in Paaren oder kleineren Gruppen (wenn das Wetter es erlaubt, auch im Freien) lassen sich die vorgestellten Methoden später leicht und mit Selbstvertrauen in den eigenen (Praxis-)Alltag integrieren.

Hauptinhalte im Juli: Lunare Töne und weitere Methoden der Stressreduktion, Kohärente Frequenzen (Liebe, Wertschätzung, Dankbarkeit) zur Harmonisierung des Körper-Geist-Systems, Emotionale und körperliche Heilung, spezifische Heilmantren.

Hauptinhalte im Oktober: Obertöne, Chakrenlaute und Chakrenharmonisierung, Kohärente Frequenzen, Seelenlied (Intuitives Tönen), "In und aus der Resonanz" - Übung, Tönen der "5 Tugenden" nach Konfuzius.

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen aus pflegenden, betreuenden, sozialen Berufsfeldern, Altenheimen und Behinderteneinrichtungen, FreizeitgestalterInnen, TherapeutInnen, Personen in helfenden Berufen, Interessierte

Referentin: Dinah Arosa Marker, Murnau (D)

Klangtherapie, Heilpraktikerin, TCM- Therapeutin

Termine: Modul 1: Fr. 18.03.2011 - So. 20.03.2011, 09.00 – 17.00 Uhr

Modul 2: Fr. 24.06.2011 - So. 26.06.2011, 09.00 – 17.00 Uhr

Beitrag: 780 € + 20 % MwSt.

MULTI-TASKING: DIE EIGENEN TALENTE ALS FRAU IM BERUFSLEBEN BESSER NUTZEN

Frauen haben die Gabe, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, auch wenn die Tätigkeiten völlig unterschiedliche Anforderungen an sie stellen. Was ihnen vielfach fehlt, ist das Bewusstsein über ihre umfangreichen Talente und die Selbstsicherheit, sie ihrem Umfeld zu zeigen. Nicht selten stellt Frau ihre eigenen Fähigkeiten in den Schatten und trägt damit selbst dazu bei, dass ihre Stärken im Alltag übersehen werden und die Anforderungen an sie endlos zu wachsen scheinen. Dieses Seminar ermöglicht allen Frauen, ihr eigenes Rückgrat zu stärken, ihre Ressourcen neu zu entdecken und Wege zu mehr Gelassenheit und wachsender Stärke im kunterbunten Alltag zu finden.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen, Assistentinnen, Chefsekretärinnen, Team- und Projektleiterinnen, Frauen in Familienbetrieben, Familienmanagerinnen
Referentin:	Dagmar Reuter, MSc Mils (A) Selbstständige Unternehmensberaterin, Coaching, Mutter einer Tochter
Zeit:	Do. 03.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Fr. 04.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	279 € + 20 % MwSt.

INTERKULTURELLE KOMPETENZ BASISQUALIFIKATION FÜR VERHANDLUNG UND GESPRÄCHSFÜHRUNG IN EINER GLOBALISIERTEN WELT

Klienten/innen, Mitarbeiter/innen, Kooperationspartner/innen kommen immer mehr aus anderen Welten und Kulturen. Der Umgang mit Fremden gehört daher in vielen Einrichtungen zum beruflichen Alltag. Systemische Konzepte bieten dafür besonders hilfreiche Ideen und Handlungsmodelle. Dieser Workshop bietet ein praxisorientiertes Konzept und Handlungsrepertoire, um mit Gesprächspartnern/innen eines fremden Hintergrundes kooperationsfördernde Gespräche zu führen. Die Gestaltung kultursensibler Serviceangebote, interkulturelle Team- und Netzwerkarbeit sind Teil der Themenschwerpunkte.

Zielgruppe:	Mitarbeiter/innen aus soz., päd., psych. Berufsfeldern. Personen, die mit Menschen mit Migrationshintergrund zusammen arbeiten, Interessierte
Referent:	Dr. Thomas Hegemann, München (D) Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie der ISTOB-Management-Akademie und Vorstand des Bayrischen Zentrums für Transkulturelle Medizin
Zeit:	Do. 10.03.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Fr. 11.03.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	279 € + 20 % MwSt.

PROFESSIONELLE INTUITION – EIN ERFOLGSFAKTOR IM MANAGEMENT

Entscheidungen werden niemals nur vom Kopf getroffen. Es ist eine Mischung aus Bauch und Ratio (Verstand). Der Zugang zum eigenen „Bauchhirn“ wurde uns allerdings nicht beigebracht. In diesem Seminar wird der Stellenwert der vielfach im Management tabuisierten, ungenutzten menschlichen Ressource Intuition aufgezeigt und in seiner Anwendung trainiert. Aus dem Inhalt:

- warum der Kopf allein kein Unternehmen führt und der Mensch immer „dümmer“ wird
- Intuition und was die Wissenschaft sagt
- der Preis der unbewussten Intelligenz: wohin sie mich führt, wann sie mich verführt
- die Dynamik zwischen Kopf & Bauch und die Kunst, der Chef/die Chefin zu bleiben
- wie ich mir meine Intuition (wieder) erschließe und mich auf sie verlassen kann
- praktisch anwendbares Training

Zielgruppe:	Unternehmer/innen, Führungskräfte, Menschen in komplexen Arbeitswelten, Interessierte
Referentin:	Dagmar Reuter, MSc Mils (A) Internat. Referentin f. Sicherheitsrelevantes Führungsverhalten für Piloten
Zeit:	Mi. 16.03.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Do. 17.03.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	279 € + 20 % MwSt.

STIMME UND KÖRPERSPRACHE SO WIRKEN SIE SELBSTBEWUSSTER

Professionelle Sprechtechnik und authentische Körpersprache

Sie möchten wissen, wie Sie auf andere Menschen wirken? Sie möchten eine selbstbewusstere Ausstrahlung haben? Sind Stimmklang und Sprechweise angeboren oder kann ich sie bewusst gestalten? Wie kann ich gelassen und gleichzeitig überzeugend auf meinen Gesprächspartner wirken? Was macht manche Menschen so überzeugend und authentisch? Was erzählen mir die Bewegungen meines Gegenübers über dessen Gedanken? Es geht um Körpersprache, um Stimme, um Präsenz, auf Wunsch auch ums Reden vor einer Gruppe. Überlassen Sie Ihre Wirkung nicht dem Zufall!

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Brigitta Prochazka, Wien (A) SchauspielerIn, Dipl. Musik- und Bewegungspädagogin
Zeit:	Di. 29.03.2011, 09.00 – 18.00 Uhr - Mi. 30.03.2011, 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	175 € + 20 % MwSt.

EINFACH ABSCHALTEN- STRATEGIEN GEGEN BURNOUT IN DIENSTLEITUNGSBERUFEN

Zur Verbesserung der Lebensqualität in Arbeit und Freizeit

Ausgebrannte Menschen sind in nahezu allen Berufsfeldern und allen Hierarchieebenen anzutreffen. Menschen in helfenden Berufen sind häufig durch ihre Menschenorientierung sehr sensibel für Emotionen, Reaktionen und Interaktionen und weisen oft ein sehr hohes Engagement für ihren Beruf auf. Diese wünschenswerten Faktoren können bei zu wenig Achtsamkeit sich selbst gegenüber leicht zu Überlastungs- und Erschöpfungssyndromen führen. Im Seminar werden wir gezielt daran arbeiten, welche Faktoren berücksichtigt werden müssen, um rechtzeitig die Warnsignale zu erkennen und gegenzusteuern. Wir lernen spezifische – auch im Arbeitsalltag anwendbare – Techniken, die uns unterstützen den individuellen Stresspegel zu reduzieren. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Zugängen, um dem Menschen in seiner Ganzheit (Körper-Geist-Seele) gerecht zu werden.

Zielgruppe:	Mitarbeiter/innen in Dienstleistungs- und Pflegeberufen, Interessierte
Referent:	Werner Kirschner, Innsbruck (A) Dozent an der Universität Innsbruck Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, Tanzpädagogin, Mentaltrainer, Meditationslehrer
Zeit:	Do. 19. 05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Fr. 20.05. 2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	175 € + 20 % MwSt.

SELBSTSICHER UND GELASSEN IM BERUFLICHEN ALLTAG

Dieses Seminar richtet sich an berufstätige Menschen, die ihr Auftretensverhalten, ihren Umgang mit sich selbst und anderen in ihrer beruflichen Aufgabenstellung verbessern wollen. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie sich Gehör verschaffen, selbstsicher auftreten, Mut zu klaren Worten finden, Ihre Überzeugungskraft steigern, selbstbewusst mit Kritik umgehen, innere Blockaden ergründen und Selbstzweifel überwinden. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden werden einbezogen. Wertvolle Checklisten, praktische Umsetzungstipps zu den Seminarinhalten und Unterstützung für Ihre Selbstreflexion runden den Input ab.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Monika Heilmann, Leinfelden (D) Managementtrainerin, Coach und Mediatorin, Expertin f. Konfliktlösungen
Zeit:	Fr. 20.05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Sa. 21.05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	175 € + 20 % MwSt.

Die folgenden Seminare finden in Zusammenarbeit mit der Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen statt.

Um ECM - Punkte wurde angesucht.

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL

Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ripartizione 24 - Famiglia e politiche sociali

VITALITÄT DURCH SPIEL UND HUMOR

Das Spiel in der Arbeit mit Senioren/innen und Menschen mit Behinderung

Es ist längst erwiesen: Gemeinsames Spielen und herzhaftes Lachen aktivieren Körper, Geist und Seele in wohlthuender Weise. Humorvolle Texte und gut ausgewählte Spiele zur Bewegung, Entspannung, KIM-Spiele, Gedächtnis- und Ratespiele entfalten unsere Neugierde, Spontanität und Fantasie. Im Spiel eröffnen sich neue Chancen in der Begegnung mit Menschen. In diesem Seminar gilt es die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Senior/innen und Menschen mit Behinderung genau wahrzunehmen, um ihnen durchs Spiel eine positive aufbauende Erfahrung zu ermöglichen. Eine wertschätzende Haltung und vor allem die Entdeckung der eigenen Freude am Spiel sind grundlegend.

Zielgruppe:	Mitarbeiter/innen aus medizinischen, beratenden, pflegenden und beratenden Berufsfeldern, Interessierte
Referent:	Dr. Alois Hechenberger, Innsbruck (A) Dozent für Spielpädagogik u.a. an den Universitäten Bozen, Wien, Innsbruck bzw. an der FH-Luzern und St. Gallen/Schweiz; Referent in Fortbildung, Autor von „Bewegte Spiele für die Gruppe“ (4. Aufl.)
Zeit:	Do. 03.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Fr. 04.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	145 € + 20 % MwSt.

NEUGIER HÄLT SENIOR/INNEN JUNG

„Wer rastet der rostet“, lautet ein altes Sprichwort. Vorstellungen bestimmen weitestgehend unser Verhalten und subjektives Befinden!

Im Zentrum des Seminars stehen die Lebens-Themen und Fragen von Senior/innen. Unterstützt wird die emotionale Ausgeglichenheit von Senior/innen durch Mentalübungen, wie sie auch im Spitzensport, zur Erreichung der gesetzten Ziele, verwendet werden. Ziel ist es, dass Sie einen neuen Zugang zu alten, pflegebedürftigen oder demenzen Personen finden und neue Ideen, Humor, Optimismus, Bereitschaft zu Veränderungen, einen höheren Grad an Offenheit und Neugierde vermitteln können.

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Interessierte
Referent:	Kurt Riemer, Wien (A) Mental - und Team Coaching
Zeit:	Do. 10.02.2011, 09.00 – 17.00 Uhr - Fr. 11.02.2011, 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	145 € + 20 % MwSt.

BERUFSALLTAG PFLEGE – UND WIE PFLEGE ICH MICH SELBST?

„Gesund sein – Gesund bleiben – Gesund werden“

Im Seminar nehmen wir uns bewusst Zeit, nach uns zu sehen, für uns selbst zu sorgen und Verantwortung für unser Wohlempfinden zu übernehmen. Im Mittelpunkt stehen die Fürsorge und Verantwortung für das eigene „Gesund sein – Gesund bleiben – Gesund werden“.

Ziel ist es, neue Perspektiven und Potenziale zu entwickeln, die Sie in Ihren Pflegealltag integrieren können um die eigene Gesundheit zu stärken. Dabei werden folgende Aspekte berücksichtigt: Bewusstwerden der eigenen Einstellung gegenüber Krankheit, Umgang mit Kranken, Empathie, lösungsorientierte Ansätze.

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitswesen, Interessierte
Referent:	Franz Völker, München (D) Heilpädagoge, Krankenpfleger und Gruppentherapeut
Zeit:	Mo. 14.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Di. 15.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	145 € + 20 % MwSt.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

In diesem Seminar geht es darum, wieder neue Kraft zu schöpfen. Wer für andere sorgt, muss auch gut für sich selbst sorgen, um nicht auszubrennen. Durch Körper- und Gestaltarbeit, kreatives Arbeiten und Entspannungstechniken lernen Sie - trotz vielfältiger Anforderungen - Ihre Lebensfreude zu bewahren und Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten.

Inhalte: Stärkung der persönlichen Ressourcen, Erlernen von Entspannungstechniken, z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Dr. E. Jacobson, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Übungen aus der Gestalttherapie, Atemübungen und Körperarbeit, ruhige und bewegte Meditation, kreatives Arbeiten.

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Interessierte
Referent:	Beatrix Margarete Raab, Fürstenfeldbruck (D) Gesundheitswissenschaftlerin (BHC), Entspannungspädagogin (Dipl.), Trainerin im Bereich Prävention, Gesundheitsförderung, Teamentwicklung
Zeit:	Fr. 18.02.2011, 14.00 – 21.00 Uhr - Sa. 19.02.2011, 09.00 – 18.00 Uhr
Beitrag:	145 € + 20 % MwSt.

AUFBAUSEMINAR: DIE PERSPEKTIVE ERWEITERN DURCH KREATIVE BERATUNGSTECHNIKEN

Hilfs- und Begleitungsprozesse in der psycho-sozialen Arbeit

In diesem Seminar geht es um das Kennenlernen und Erproben weiterer kreativer Beratungstechniken. Im Vordergrund steht die Beteiligung und Mitbestimmung der Klient/innen im Hilfs- und Begleitungsprozess.

Der Umgang mit dem Worst-Case-Szenario, der Umkehrmethode, dem leeren Stuhl, das Arbeiten mit Mind Maps, die Empowermentberatung sowie Techniken aus der Gestalttherapie u.v.m. werden besprochen und anhand von Fallbeispielen geübt.

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtlich tätige Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitswesen, pflegende Angehörige
Referentin:	Beatrix Margarete Raab, Fürstenfeldbruck (D) Gesundheitswissenschaftlerin (BHC), Entspannungspädagogin (Dipl.), Trainerin im Bereich Gesundheitsförderung und Teamentwicklung
Zeit:	Mo. 21.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Di. 22.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	145 € + 20% MwSt.

MITEINANDER NETZWERKEN – FÜR ALLE ZUM VORTEIL!

Grundsätze der vernetzten Gemeinwesenarbeit – Vorteile, Möglichkeiten und Formen vernetzten Denkens und Handelns!

Netzwerke fördern die freie Interaktion von unterschiedlichen Akteur/innen und erleichtern die Arbeit für die Zielgruppen der Gemeinwesenarbeit durch synergetische Effekte. Sie tragen zum Lernen auf individueller, organisatorischer und regionaler Ebene bei.

Methoden: Formen des Netzwerkmanagements, Lehrgespräche, offene Dialogformen, Einzel-, Paar-, und Gruppenarbeit, Moderationsmethoden, Bewegungs- und Entspannungstechniken (aktive Kurzpausengestaltung).

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitsbereich
Referentin:	Margit Bauer, Klagenfurt (A) Unternehmensberaterin (Betriebliche Gesundheitsförderung), Pädagogin
Zeit:	Mo. 14.03.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Di. 15.03.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	145 € + 20% MwSt.

INKLUSION

Von der Teilnahme zur Teilhabe - Personen mit Behinderung in Entscheidungsprozessen einbinden

Dem Paradigma der Inklusion liegt das Verständnis einer Gesellschaft zugrunde, in der jeder Mensch das Recht hat, als vollwertiges und gleichberechtigtes Mitglied anerkannt zu werden. Inklusion setzt auf die Veränderung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen. Im Seminar werden die Themen Selbstbestimmung, Individualisierung, Chancengleichheit und Wahlfreiheit von behinderten Menschen in Einrichtungen der Behindertenhilfe behandelt. Anhand verschiedener Methoden wird gezeigt, wie Personen mit Behinderungen in Entscheidungsprozesse eingebunden werden können, mit dem Ziel inklusive Kulturen und Praktiken zu realisieren.

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitswesen
Referent:	DDr. Sascha Plangger, Innsbruck (A) Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Innsbruck im Lehr- und Forschungsbereich
Zeit:	Mo. 18.04.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Di. 19.04.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	145 € + 20% MwSt.

BLITZABLEITER/IN PFLEGER/IN

Wie lange soll ich denn noch auf den Arzt warten?!“, „Das Essen schmeckt nicht!“ „Hier herrschen unhaltbare Zustände...“ Aussagen wie diese kennen viele aus ihrem Berufsalltag. Doch wie verhält sich eine medizinisch/pflegerische Fachkraft am besten gegenüber unzufriedenen oder gar aufgebrachten Patient/innen bzw. deren Angehörigen? Gelingende „Deeskalierende“ Kommunikation ist erlernbar und für einen erfolgreichen Pflegeprozess sowie für eine gleichberechtigte Pflegebeziehung unabdingbar.

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtlich tätige Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitswesen, pflegende Angehörige, Interessierte
Referent:	Franz Völker, München (D) Krankenpfleger, Heilpädagoge, Gruppentherapeut
Zeit:	Di. 26.04.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Mi. 27.04.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	145 € + 20% MwSt.

MIGRATION UND GESETZE: MEHR WISSEN, UM MIT MIGRANT/INNEN BESSER UMGEHEN UND ARBEITEN ZU KÖNNEN

Sich in der Vielfalt der Gesetze zu Migration orientieren können, um sich in der Arbeit und im Umgang mit Migrant/innen wohler und sicherer zu fühlen.

Die Anzahl der Ausländer/innen in Italien und in Südtirol steigt konstant und die spezifische Gesetzgebung verändert sich immer wieder. Dies führt oft zu einer widersprüchlichen und unklaren Anwendung des Rechts in dieser Materie und sorgt für große Verunsicherung der Ausländer/innen selbst, aber auch aller damit arbeitenden Berufsgruppen. Im Seminar wird ein Grundwissen von Informationen zu den wesentlichen Gesetzen im Bereich der Ausländerthematik übersichtlich vermittelt. Die Teilnehmer/innen sollen an Sicherheit in ihrer täglichen Arbeit mit Migrant/innen gewinnen. Weiteres wird anhand von konkreten Beispielen und eines regen Austausches in der Gruppe, die eigene Haltung zu Migrant/innen und zur Ausländerthematik reflektiert.

Zielgruppe:	Berufsgruppen, die in verschiedensten Bereichen mit Ausländer/innen in Kontakt kommen; Kulturmediator/innen, Sozialassistent/innen, Pädagog/innen, Psycholog/innen
Referentin:	RA Dr. Marcella Pirrone freib. Rechtsanwältin und Rechtsberaterin des Frauenhauses Meran
Zeit:	Mo. 02.05.2011, 09.00 Uhr - Mi. 04.05.2011, 12.30 Uhr
Beitrag:	155 € + 20% MwSt.

PERSPEKTIVEN ERWEITERN - KOMPETENZEN STÄRKEN – ANDERS HELFEN: DIE SELBSTHILFEGRUPPE ALS RESSOURCE FÜR DIENSTE UND FACHLEUTE

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige ergänzende Ressource für die Sozial- und Gesundheitsdienste und bieten für soziosanitäre Fachkräfte die Möglichkeit, ihre Perspektiven zu erweitern, Kompetenzen zu stärken und anders zu helfen.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen die Ressource Selbsthilfegruppe kennen und diese in der Arbeit mit ihren Klienten/innen und Patienten/innen zu nutzen. Zudem wird ein Einblick in die Selbsthilfegruppen-Landschaft in Südtirol gegeben.

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitswesen
Referenten:	Irene Gibitz und Julia Kaufmann Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen – Dachverband der Sozialverbände Südtirols
Zeit:	Di. 03.05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	45 € + 20% MwSt.

GEMEINSAM AUFBLÜHEN! PFLANZEN UND GARTEN IN PFLEGE UND BETREUUNG

Einblicke in die Gartentherapie

Der Garten wirkt unmittelbar auf unser Befinden und beeinflusst Körper und Seele positiv. Wie belebt uns jedes Frühjahr neu das saftige Grün junger Blätter. Wie wohltuend wirkt der Duft taufrischer Erde und wie unwiderstehlich sind die ersten roten Kirschen. Für pflegebedürftige Menschen ist der Kontakt zur Natur meist sehr eingeschränkt, was sich auf ihre Befindlichkeit und die Lebensqualität niederschlägt. Die Gartentherapie wirkt dem entgegen. Sie schafft Möglichkeiten der Natur in Einrichtungen zu begegnen und durch gezielte Beschäftigung mit Pflanzen das Wohlbefinden der Patient/innen zu steigern. Beim gemeinsamen „Gartln“ wächst eine neue Dynamik in der Pflegebeziehung, die alle Beteiligten aufblühen lässt.

Zielgruppe:	Mitarbeiter/innen aus pflegenden, betreuenden, sozialen Berufsfeldern, Altenheimen und Behinderteneinrichtungen, Freizeitgestalter/innen, Ergotherapeut/innen, Interessierte
Referentin:	Dagmar Schwienbacher, Meran Pädagogin, Expertin für Gartentherapie
Zeit:	Mo. 09.05.2011, 09.00 – 17.00 Uhr - Di. 10.05.2011, 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	145 € + 20 % MwSt.

GIBT ES IN DER PFLEGE NOCH WAS ZUM LACHEN?

Pflege in Zeiten der Wandlung und Neuorientierung

Lernen Sie Veränderungen der sozialen, ökonomischen, strukturellen und personellen Gegebenheiten als Chance für das Entstehen innovativer Prozesse und als Herausforderung zur persönlichen und beruflichen Entwicklung zu verstehen.

Inhalte: Neue Lösungsmodelle und -Ideen entwickeln, persönliche Ressourcen entdecken, Voraussetzungen für innovative Prozesse im Team schaffen, gewinnbringende Strategien für eine (interdisziplinäre) Zusammenarbeit anwenden, Visionen entwickeln und Zielversiert umsetzen.

Zielgruppe:	Haupt- und ehrenamtlich tätige Mitarbeiter/innen im Sozial- und Gesundheitswesen, pflegende Angehörige
Referent:	Franz Völker, München (D) Krankenpfleger, Heilpädagoge, Gruppentherapeut
Zeit:	Mo. 30.05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr - Di. 31.05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	145,00 € + 20% MwSt.

EMPFEHLUNG:

Interkulturelle Kompetenz – Basisqualifikation für Verhandlung und Gesprächsführung in einer globalisierten Welt (S. 26)

Einfach abschalten - Strategien gegen Burn Out in Dienstleistungsberufen (S. 28)

Work Life Balance - Die Kunst der Balance (S. 57)

Körper, Geist und Seele pflegen (S. 60)

Dorn-Breuss Massage-Lehrgang (S. 98)

Funktionelle Osteopathie und Funktionelle Integration. Grund – und Aufbau-seminar (S. 103 + S. 104)

ESPLORARSI NEL SUPERARE CONFLITTI E CONTRASTI

Approfondimento del corso “La gestione dei conflitti”

Obiettivi:

- esplorare le proprie esperienze professionali per individuare strategie e dinamiche messe in atto quando si vivono situazioni di conflitto;
- stimolare l'autoriflessione;
- accrescere la capacità negoziale e di gestione dei conflitti per sviluppare un approccio collaborativo nel raggiungimento degli obiettivi;
- verificare l'apprendimento acquisito in seguito alla partecipazione al primo seminario.

Relatrice: Dott.ssa Claudia Alderighi, Firenze
psicologa, CHANGE S.p.A

Periodo: gio. 20/01/2011 – ven. 21/01/2011

Costo: 145 € + 20% IVA

I PERCORSI DELL'AUTOSTIMA

Obiettivi:

- conoscenza dei meccanismi che collegano le nostre convinzioni a ciò che nella realtà concretizziamo
- come poter uscire da certi circoli viziosi che attiviamo inconsciamente
- tecniche di psicologia del benessere su come migliorare la nostra autostima attraverso il dialogo interiore.

Relatore: Dott. Leonardo Milani, Ferrara
psicologo, Istituto Psicologia del Benessere

Periodo: lun. 24/01/2011 - mar. 25/01/2011

Costo: 145 € + 20% IVA

LA QUALITÀ PERSONALE NEL LAVORO

Obiettivi:

- Apprendere il significato di qualità nel lavoro e imparare a riconoscere le aspettative dei clienti, interni ed esterni.
- Migliorare le capacità comunicative e relazionali, con particolare riferimento alla visibilità verso l'utenza.
- Acquisire gli strumenti e le tecniche dei team di lavoro efficienti ed efficaci.
- Apprendere le varie fasi che portano un gruppo di persone a diventare un team di successo.
- Fornire strumenti e metodologie per individuare le strategie ottimali di gestione di un gruppo di lavoro in relazione agli obiettivi organizzativi.

Relatrice: Dott.ssa Cristina Della Luna, Firenze
psico-pedagogista con formazione, psicoanalitica freudiana

Periodo: mar. 01/03/2011 - mer. 02/03/2011

dalle ore 09.00 alle ore 17.30

Costo: 145 € + 20% IVA

LAVORARE CON SERENITÀ ED EFFICACIA, LONTANO DA MOB-BING ED IPERCOINVOLGIMENTO

Obiettivi:

- affinare la capacità di riconoscere Mobbing e Work Addiction differenziandoli da conflitti e temporanei periodi di sovraccarico di lavoro “normali”;
- promuovere una più efficace e libera espressione di sé e delle proprie originalità contribuendo attivamente ad un ambiente di lavoro sano e supportivo;
- favorire, in un clima di calda condivisione delle difficoltà, la riflessione e lo sviluppo di abilità di coping e problem solving necessari ad arginare efficacemente i fenomeni in un'ottica di prevenzione ed azione efficace

Relatrice: Dott.ssa Serena Valorzi, Trento
psicologa e psicoterapeuta, esperta in prevenzione, formazione e trattamento delle New Addictions (lavoro, affetti, gioco, internet, shopping),
intervento psicologico basato sul modello Cognitivo-Comportamentale.

Periodo: mer. 02/03/2011 - gio. 03/03/2011

Costo: 145 € + 20% IVA

TECNICA DEI COLLOQUI DI CONSULENZA

Obiettivi:

- Sensibilizzare i partecipanti all'importanza della qualità nei rapporti con il cliente
- Prendere coscienza che la consulenza nei servizi non è un processo che si improvvisa ma è un percorso costruito con lo scopo di guadagnare la fiducia dell'utente ed essergli di aiuto concreto.
- Comprendere e applicare i principi fondamentali della comunicazione efficace.
- Rafforzare le proprie capacità relazionali, applicando tecniche ampiamente sperimentate.
- Conoscere in profondità tutte le fasi del colloquio con il cliente.
- Creare i presupposti per il miglioramento continuo.

Relatore:	Dott. Elia Menta, Inzago
	SCIEGEN S.R.L. (Soc. di Formazione e Consulenza)
Periodo:	mar. 29/03/2011 – gio. 31/03/2011
Costo:	165 € + 20% IVA

DIRITTO MINORILE CIVILE: ASPETTI PRINCIPALI E NOVITÀ LEGISLATIVE

Conoscere il diritto minorile civile per saper affrontare le situazioni di pericolo/pre-giudizio del minore e le decisioni relative all'affidamento e la potestà genitoriale.

Obiettivo: La finalità di questo corso è di fornire una panoramica di base e generale delle norme civili che riguardano i minori e le loro famiglie, dando approfondite informazioni teoriche connesse alla prassi di applicazione giudiziale e nei servizi.

Relatrice:	Avv.ssa Marcella Pirrone, Bolzano
	avvocata libera professionista a Bolzano e consulente legale della Casa delle Donne di Merano
Periodo:	mar. 05/04/2011 - mer. 06/04/2011
	dalle ore 09.00 alle ore 17.30
Costo:	145,00€ + 20% IVA

PROFESSIONE E BURN OUT

Obiettivi:

Prendere consapevolezza delle enormi potenzialità della nostra mente, che tramite l'uso di tecniche precise ci porta ad un benessere personale, che viene trasmesso di conseguenza alle persone con le quali entriamo in una relazione d'aiuto e che ci rende immuni dal fenomeno del burn out.

Relatore:	Dott. Leonardo Milani, Ferrara
	psicologo, Istituto Psicologia del Benessere, Mental Trainer
Periodo:	lun. 11/04/2011 - mar. 12/04/2011
Costo:	145 € + 20% IVA

LAVORARE CON BAMBINI E RAGAZZI, MANTENERE VIVA LA PASSIONE E COMBATTERE CON LE DIFFICOLTÀ

Obiettivi:

- Mettere a fuoco gli aspetti chiave del proprio lavoro per evidenziarne gli ambiti legati alla comunicazione e alla relazione. Rafforzare la consapevolezza dei propri punti di forza.
- Agevolare il confronto sulla possibilità di migliorare le situazioni dando attenzione anche alle "piccole cose".
- Riflettere sull'importanza di mettersi nei panni degli altri e riconoscerne gli stati d'animo.
- Fornire strumenti e metodologie che favoriscano il rapporto operatori-utenti e creino armonia nel team.

Relatrice:	Dott.ssa Chiara Marini, Trento
	pedagogista
Periodo:	mer. 13/04/2011 - gio. 14/04/2011
Costo:	145 € + 20% IVA

ALLE RADICI DELLA COMUNICAZIONE

Obiettivi:

Riscoprire il valore autentico della comunicazione e conoscere il percorso esatto che ogni singola comunicazione segue.

In breve: comprendere come nasce internamente la nostra comunicazione, quale preciso percorso essa segue per uscire all'esterno e imparare a padroneggiare l'intero percorso

Relatore:	Dott. Elia Menta, Inzago
	SCIEGEN S.R.L. (Formazione e Consulenza),
Periodo:	mar. 03/05/2011 + mer. 04/05/2011
Costo:	145 € + 20% IVA

STRUMENTI SOCIOLOGICI, PSICOLOGICI E PEDAGOGICI PER GLI OPERATORI DEI SETTORI SOCIALI E SANITARI

Obiettivi:

- Apprendere strumenti per valutare e potenziare l'autoefficacia personale sia nel lavoro da svolgere con i clienti interni che con gli utenti
- Apprendere strumenti e metodi per sviluppare il self empowerment (auto sviluppo lavorativo e personale)
- Acquisire strumenti per creare/potenziare coesione sociale nel reparto/luogo di lavoro

Relatrice: Dott.ssa Cristina Della Luna, Firenze

psico-pedagogista, ABdL & Partners

Periodo: mar. 10/05/2011 - mer. 11/05/2011

Costo: 145 € + 20% IVA

LE LEGGI SULL'IMMIGRAZIONE

Saperne di più per migliorare il rapporto professionale/personale con persone immigrate.

Obiettivo: Nella consapevolezza che la legislazione sull'immigrazione è vasta e la sua applicazione spesso è confusa e contraddittoria ovvero carente, questo corso si pone l'obiettivo di fornire un primo orientamento, anche alla luce dell'esame di casi concreti, delle più importanti norme italiane riguardanti gli/le stranieri/e, al fine di agevolare i/le partecipanti nel loro interagire con persone immigrate.

Relatrice: Avv.ssa Marcella Pirrone, Bolzano

avvocata libera professionista

Periodo: 16/05/2011, ore 09.00 - 18/05/2011, ore 12.30

Costo: 155,00€ + 20% IVA

INTRODUZIONE AL COUNSELLING COME STRUMENTO DI AIUTO

Obiettivo:

Fornire strumenti di conoscenza e applicazione del counselling come intervento di aiuto praticabile in contesti diversi, in particolar modo come aiuto nella relazione con gli adolescenti

Contenuti:

- Nascita del counselling come relazione di aiuto, applicabilità e atteggiamenti finalizzati ad aiutare gli altri e trovare soluzioni a difficoltà specifiche.

- Pianeta adolescenza e il rischio nell'adolescenza.
- In particolar modo il counselling con gli adolescenti.

Relatore: Prof. Giuseppe Maiolo, Bolzano

psicoanalista docente universitario e autore di pubblicazioni sul tema
adolescenza

Periodo: mar. 24/05/2011 - mer. 25/05/2011

dalle ore 09.00 alle ore 17.30

Costo: 145 € + 20% IVA

LA GESTIONE DEI CONFLITTI

Obiettivi:

- Sviluppare la capacità di lettura di situazioni conflittuali e acquisire la capacità di gestire le tensioni e superare gli eventuali conflitti.
- Individuare punti di forza e debolezza delle proprie modalità di relazione.
- Acquisire metodi e tecniche negoziali per gestire con sicurezza e successo i colloqui quotidiani.
- Acquisire metodi e skills comunicative per raggiungere i propri obiettivi

Relatrice: Dott.ssa Eleonora Paparo, Firenze

psicologa e docente per CHANGE S.p.A.

Periodo: mar. 07/06/2011 - mer. 08/06/2011

Costo: 145 € + 20% IVA

CON SUSSIDIO DELLA RIPARTIZIONE SANITÀ

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 23 - Gesundheitswesen



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 23 - Sanità

LA GESTIONE DEL TEMPO

Obiettivi:

- apprendere come si analizza l'attuale gestione del proprio tempo;
- scoprire i principali fattori che influenzano la gestione del tempo;
- comprendere il senso pratico di cosa davvero significa "AVERE UNO SCOPO";
- fare propri tutti i segreti che realmente funzionano per la gestione del tempo.

Relatore:	Dott. Elia Menta, Milano
	SCIEGEN S.R.L. (Soc. di Formazione e Consulenza)
Periodo:	mar. 18/01/2011 – gio. 20/01/2011
Costo:	165 € + 20% IVA

IL CORPO E L'ANIMA

Struttura e funzionamento fisiologico: condizionamento sulla personalità

Obiettivi:

- scoprire la propria linea di azione naturale;
- dare maggior valore alle azioni altrui;
- disporre di un mezzo ulteriore per trattare con la gente;

Contenuto:

I temperamenti e il carattere: viscerotonia, somatotonia, cerebrotonia.

Relatrice:	Dott.ssa Claudia Cannavacciuolo, Bolzano
	psicologa e psicoterapeuta - esperta in Terapie psico-corporee integrate
Periodo:	mar. 22/02/2011 - mer. 23/02/2011
	dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 € + 20% IVA

TEAMWORK

Obiettivi:

- Prendere coscienza della importanza del team di lavoro e degli strumenti per rendere le riunioni efficaci e produttive.
- Sviluppare una propria autoanalisi sui comportamenti nel team e confrontarla con il feedback ottenuto attraverso la percezione degli altri.
- Saper diagnosticare le ragioni che rendono un team poco produttivo e saper intervenire con strumenti e comportamenti efficaci.

Relatore:	Dott. Marco Cardellini, Firenze
	laurea in Scienze della Formazione, Master in "formazione, gestione del personale e organizzazione aziendale", formatore e consulente della CHANGE Formazione SPA
Periodo:	mer. 23/02/2011 - gio. 24/02/2011
	dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 € + 20% IVA

CONOSCERE E RI-CONOSCERE IL FENOMENO DELL'ABUSO E DEL MALTRATTAMENTO SUI BAMBINI

Obiettivo:

Fornire strumenti agli operatori per conoscere e ri-conoscere il fenomeno della violenza sui bambini

Contenuti:

- Storia della violenza, cultura dell'infanzia, leggi a tutela del bambino, forme della violenza, maltrattamento fisico
- Indicatori e segnali, famiglie maltrattanti, fattori protettivi e fattori di rischio
- Trascuratezza e incuria, indicatori e segnali, maltrattamento psicologico
- Famiglie a rischio, fattori protettivi e fattori di rischio
- Violenza assistita e abuso sessuale, forme, famiglie a rischio, fattori protettivi e di rischio
- Indicatori, segnali, pregiudizi culturali, conseguenze del maltrattamento e abuso, prognosi, elementi favorevoli a contrastare gli effetti negativi
- il tema della violenza, l'importanza dell'impatto emotivo dell'operatore

Relatrice:	Dott.ssa Giuliana Franchini Maiolo, Bolzano
	psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, presidente coop. Germoglio
Periodo:	mer. 09/03/2011 + gio. 10/03/2011
	dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 € + 20% IVA

BILANCIAMENTO BIO-PSICOPOSTURALE / KÖRPER-GEIST-HALTUNGS-BALANCE

Obiettivi:

- Sviluppare competenze per migliorare la salute e la cooperazione in ambito professionale
- Presa di coscienza del proprio/nostro schema corporeo
- Riconoscere gli atteggiamenti psicomotori in situazioni di stress da sovraccarico psicofisico
- Riconoscere gli atteggiamenti psicomotori che portano a disfunzioni posturali
- Riconoscere gli atteggiamenti psicomotori che influenzano negativamente la salute
- Aumentare il bagaglio di schemi psicomotori a nostra disposizione
- Integrare le esperienze acquisite in un contesto bio-psicoposturale bilanciato

Lingua/Sprache: Italiano/Deutsch

Relatori:	Dott. Peter Alexander Romaner, Bolzano
	fisioterapista
	Gabriella Piazzon, Appiano
	Counsellor dell'Approccio Centrato sulla Persona, Riflessoterapeuta
Periodo:	mer. 23/03/2011 - gio. 24/03/2011, dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 € + 20% IVA

PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

Obiettivi:

- miglioramento delle capacità comunicative, empatia, guida nella comunicazione
- apprendimento del ciclo della comunicazione
- individuazione dei soggetti e dei loro modelli di pensiero – visivi, auditivi, cenestesici
- apprendere gli elementi di base dell'ancoraggio e i loro riflessi sullo sviluppo delle convinzioni limitanti
- introduzione al placebo/nocebo
- apprendere gli elementi di base della rappresentazione interna della realtà soggettiva

Relatore:	Dott. Marco Bigornia, Bolzano
	Business Trainer in PNL & Coach in PNL, Laureato in Economia presso l'Università degli Studi di Perugia, Trainer in PNL e Associate Certified Coach della Federazione internazionale dei coach
Periodo:	Explorer (2 gg.) mer. 30/03/2011 + gio. 31/03/2011
	Diploma (4 gg.) più: mar. 24/05/2011 + mer. 25/05/2011 dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 €+ 20% IVA (per Explorer), 290 € + 20% IVA (per il diploma)

BIODANZA – PER MIGLIORARE L'EFFICACIA E L'EFFICIENZA DEL PROGETTO ASSISTENZIALE E RIABILITATIVO

Obiettivi:

- Conoscere il concetto di vitalità e la sua connessione con l'inconscio vitale ed il tono dell'umore,
- Acquisire coscienze della propria vitalità e dei meccanismi che innalzano il tono dell'umore
- Apprendere modalità e tecniche che aiutano l'utente ad innalzare il proprio tono dell'umore
- Analizzare e comprendere alla luce del concetto di vitalità.

Relatore:	Angelo Palfrader, Pieve di Marebbe
	Infermiere Capo Sala, insegnante di Biodanza, master in Programmazione PNL
Periodo:	mar. 05/04/2011 - mer. 06/04/2011
Costo:	145 € + 20% IVA



OTTIMIZZARE IL RESPIRO PER ARRICCHIRE LE RISORSE INDIVIDUALI NEL LAVORO DI CURA

Obiettivi:

- Acquisizione di strumenti e tecniche, che favoriscano ed implementino la salute. L'operatore avendo sperimentato su di se, potrà facilitare i propri utenti.
- Promuovere l'abilità di identificare abitudini respiratorie dannose
- Facilitare le modalità positive attraverso un processo graduale di respiro controllato volontariamente

Contenuti:

- Respiro: vitalità, rilassamento, ricerca
- Consapevolezza del proprio e altrui respiro, utilizzabile come risposta sempre disponibile ad alleviare ansia e fattori stressogeni; favorire il sonno, potenziare l'energia e la concentrazione, e come aiuto nelle convalescenze.
- Principi fondamentali di funzionamento della respirazione
- Correlazioni respiro/mente

Relatrice:	Gabriella Piazzon, Appiano
	I.P., Counsellor dell'Approccio Centrato sulla Persona, Esperta in tecniche corporee e linguaggi espressivi, Riflessoterapeuta
Periodo:	mer. 04/05/2011 - gio. 05/05/2011
	dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 € + 20% IVA

IL CORPO E L'ANIMA (II) – L'EDUCAZIONE AFFETTIVA

Obiettivo:

Fare esperienza e riconoscere il valore energetico e motivazionale dell'affettività nella relazione di aiuto.

Contenuti:

- Valore energetico dei sentimenti e delle emozioni
- L'affettività come fattore dinamizzante del comportamento
- Azioni delle emozioni sul corpo, affettività e temperamenti
- Tipologie emozionali: la paura e la rabbia
- Educazione affettiva: esprimere i sentimenti

Relatrice:	Dott.ssa Claudia Cannavacciuolo, Bolzano
	psicologa e psicoterapeuta, esperta in Terapie psico-corporee integrate
Periodo:	mar.10/05/2011 + mer. 11/05/2011
	dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 € + 20% IVA

LAVORARE IN TEAM PER UNA ASSISTENZA EFFICACE

Obiettivi:

Questo seminario si propone di creare i presupposti per lo sviluppo delle abilità personali consone a trasformare un gruppo in un team di lavoro efficace ed affiatato. Attraverso strumenti concreti, il corso si propone di lavorare in gruppo per conoscere le motivazioni e il valore di un lavoro in sintonia con gli altri, interagire in modo corretto con gli altri, stimolare il processo di automiglioramento per "saper essere" e favorire la comunicazione in un lavoro di squadra

Relatore:	Dott. Leonardo Milani, Ferrara
	Psicologo, Presidente dell'Istituto di Psicologia del Benessere di Ferrara, Mental Trainer delle Frece Tricolori
Periodo:	mer. 11/05/2011 - gio. 12/05/2011
	dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 € + 20% IVA

STRESS MANAGEMENT

Obiettivi:

- Prendere consapevolezza dei fattori stressanti
- Acquisire strumenti di gestione dello stress
- Apprendere tecniche per trasformare lo stress in cambiamento positivi
- Imparare a gestire al meglio la mancanza di tempo come moltiplicatore di stress

Relatore:	Dott. Alessandro Sansavini, Firenze
	psicologo, CHANGE S.p.A
Periodo:	mer. 18/05/2011 - gio. 19/05/2011
Costo:	145 € + 20% IVA

GESTIONE DEL DOLORE / UMGANG MIT SCHMERZ

Approfondimento del corso “bilanciamento bio-psicoposturale” / Aufbaukurs zu “Körper-Geist-Haltungs-Balance”

Obiettivi:

- Migliorare/ approfondire la relazione con pazienti con dolore.
- Approfondire il significato fisiologico biologico e sociale del dolore
- Approfondire la propria reazione al dolore personale e/ o dolore “dell’altro”
- Stimolare la ricerca di strategie multidisciplinari per gestire il dolore
- Inserire le nuove strategie nel contesto quotidiano (lavoro, famiglia, tempo libero)

Ziele:

- Den Zugang zu Patienten mit Schmerz verbessern bzw. vertiefen
- Die physiologische, biologische und soziale Bedeutung des Schmerzes vertiefen
- Die Reaktion auf den eigenen Schmerz/ den Schmerz der anderen erkennen und vertiefen
- Multidisziplinäre Zugänge zum Patienten mit Schmerz finden

Relatori:	Dott. Peter Alexander Romaner, Bozen
	fisioterapista/Dipl. Physiotherapeut
	Gabriella Piazzon, Appiano
	I.P, Counsellor dell’Approccio Centrato sulla Persona, Esperta in tecniche corporee e linguaggi espressivi, Riflessoterapeuta
Periodo:	mar. 24/05/2011 - mer. 25/05/2011
	dalle ore 9.00 alle ore 17.30
Costo:	145 € + 20% IVA

EMOZIONI E MECCANISMI DI DIFESA NELLA RELAZIONE DI CURA

Obiettivi:

- riconoscere le risposte della persona alla malattia e individuare le cause
- riconoscere le componenti dell’agenda del paziente/infermiere
- indicare gli interventi infermieristici, opzioni possibili per rispondere alla persona malata
- applicare le competenze comunicative al caso presentato

Contenuti:

- Emozioni/meccanismi di difesa nella malattia
- L’Agenda del Paziente
- Il vissuto dell’Infermiere
- Saper essere: “competenze comunicativo – relazionali”

Relatrice:	D.A.I. Lucia De Benedetto, Bolzano
	counsellor, esperta in tecniche di mediazione corporea
Periodo:	lun. 30/05/2011 - mar. 31/05/2011
Costo:	145 € + 20% IVA



SPARKASSE CASSA DI RISPARMIO



**LEBENSTHEMEN –
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH!



Mit diesem Jahresseminar wollen wir Menschen ansprechen, die einen Zyklus von vier Jahreszeiten bewusst (durch) laufen wollen. Persönliche Veränderungsprozesse kombiniert mit Bewegung stehen dabei im Fokus: sich im Frühling auf den Weg machen, die Kraft des Sommers nutzen, im Herbst laufend ernten und im Winter der Entspannung Platz machen. Zwei Leitgedanken, die diesen Lehrgang prägen:

Ich bin mein Körper

Wir haben keine Körper – wir sind Körper. In uns verkörpern sich unsere Überzeugungen, Selbstverständnisse und Haltungen.

Laufen ist Leben

Wir können kraftvoll oder entspannt, lustvoll oder widerstrebend, achtsam oder beiläufig, in Leichtigkeit oder in Schwere – leben und laufen.

Zielgruppe:	Frauen und Männer die in ihrem Leben einen Impuls zur persönlichen Weiterentwicklung setzen wollen.
Hinweis:	Die sportliche Fitness ist KEINE Voraussetzung, um an diesem Seminar teilzunehmen!
Referent:	Mag. Karl Auer, Innsbruck (A) Psychotherapeut, Coach u. Supervisor, Referent i.d. Erwachsenenbildung,
Zeit:	Modul 1: Fr. 11.03.2011 - So. 13.03.2011 Modul 2: Fr. 22.07.2011 - So. 24.07.2011 Modul 3: Fr. 07.10.2011 - So. 09.10.2011 Modul 4: Fr. 13.01.2012 - So. 15.01.2012
Uhrzeiten:	Fr. 15.00 - 21.30 Uhr, Sa. 09.00 - 17.00 Uhr, So. 09.00 - 12.30 Uhr
Beitrag:	980 €

VERÄNDERUNG (JAHRESGRUPPE)

Für Menschen, die vor wichtigen Entscheidungen stehen oder mit Veränderungen konfrontiert sind.

Etwas in Ihnen sagt, dass es so nicht weitergehen kann: Neuorientierungen stehen an. Allerdings wissen Sie nicht, wie Sie anfangen sollen. Ihre Umwelt geht davon aus, dass Sie weiterhin so „funktionieren“ wie gewohnt. Also einfach weiter machen? Und wenn Sie gar in einer akuten Krise stecken? Ernsthafte Probleme mit Beruf, Privatleben, Gesundheit, Trennung, Todesfall...? Da werden Sie mit unerbittlicher Vehemenz an die Grenzen Ihrer bisherigen Existenz gestoßen, Veränderung wird ungefragt „verordnet“.

Welche seelische Haltung brauchen Sie, um damit zurecht zu kommen. Welche inneren Veränderungsprozesse werden nötig?

Die Jahresgruppe „Veränderung“ bietet den geschützten Rahmen, um die eigene Situation zu überdenken und Orientierungshilfen zu finden - mit achtsamer therapeutischer Leitung und feinfühligem Arbeit nach Methoden der Gestalttherapie. Dazu kommen Elemente der Erlebnispädagogik, Bewegungs- und Entspannungstechniken, Einzelgespräche, Meditation etc.

Stellungnahme:

"Ich gehe mit Erinnerungen nach Hause, welche ich zu den schönsten und wertvollsten in meinem Leben zähle. Ich danke dir, Elmar, für die liebevolle Begleitung der Veränderungsphasen." (Kurt Lang, Bozen)

Zielgruppe:	Frauen und Männer, die in ihrem Leben an einem Punkt angelangt sind, wo sie sich sagen, dass es so nicht mehr weiter gehen kann!
Referent:	Dr. Elmar Teutsch, Bozen Psychotherapeut, Unternehmenscoach und Wirtschaftspsychologe
Zeit:	Modul 1: Sa. 05.03.2011 – So. 06.03.2011 Modul 2: Sa. 07.05.2011 – So. 08.05.2011 Modul 3: Sa. 30.07.2011 – So. 31.07.2011 Modul 4: Sa. 10.09.2011 – So. 11.09.2011 Modul 5: Sa. 12.11.2011 – So. 13.11.2011 Modul 6: Sa. 07.01.2012 – So. 08.01.2012
Uhrzeiten:	Sa. 09.00 – 22.30 Uhr; So. 09.00 – 16.00 Uhr
Beitrag:	985 €

NEUE ENERGIE FÜR NEUE ZIELE

Neue Herausforderungen erfolgreich umsetzen. Vortrag mit Dr. Elmar Teutsch.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Herausforderungen in Ihrem Leben positiv begegnen können und wie Sie Kraft für die Umsetzung Ihrer Ziele mobilisieren. Auf der Grundlage der positiven Psychologie erfahren Sie, Stärken neu zu entdecken und eigene Ressourcen zu mobilisieren.

Zielgruppe:	Alle, die neue Herausforderungen erfolgreich umsetzen möchten.
Referent:	Dr. Elmar Teutsch, Bozen
	Psychotherapeut, Unternehmenscoach und Wirtschaftspsychologe
Zeit:	Do. 03.02.2011, 20.00 – 22.00 Uhr
Beitrag:	19 €

AUF ENTDECKUNGSREISE ZU MIR SELBST

Wer bin ich? Welche verborgenen Schätze stecken in mir? Was gibt es an mir noch alles zu entdecken?

In diesem Seminar begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst. Wir nehmen uns bewusst Zeit und wollen achtsam hinhören auf unsere Intuition, auf unsere Impulse, auf unsere Wünsche und Ziele, aber auch auf unsere Unsicherheiten, Ängste und Zweifel. Erst wenn wir dieser Spur der inneren Stimme folgen, erlangen wir Vertrauen in die eigene, ganz persönliche Weisheit und können diese nutzen, um Blockaden und Ängste zu überwinden.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referenten:	Dr. Silke Pfitscher, Auer
	Psychologin und Psychotherapeutin
	Dr. Michaela Falkensteiner, St. Sigmund
	Journalistin und Kommunikationsberaterin
Zeit:	Sa. 05.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
	So. 06.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	235 €

INNEHALTEN - ENTSCHEUNIGEN – LOSLASSEN - MEIN HÖCHSTES POTENZIAL ENTDECKEN.

Vom Funktionieren zum echten Leben.

Im Rahmen der „Burn In“ Werkstatt laden wir Sie ein, Ihre Lebensvision und Leidenschaften, das was Sie wirklich wollen, zu entdecken und zu leben. Die „Burn In“ Werkstatt bietet einen Raum zum Innehalten, Entschleunigung und Loslassen, um sich im Hier und Jetzt wieder mit dem höchsten Zukunftspotenzial zu verbinden und dieses in die Welt zu bringen.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Mag. Doris Doblhofer, Salzburg (A)
	Coach u. Unternehmensberaterin, Autorin
Zeit:	Fr. 25.02.2011, 14.00 Uhr -
	So. 27.02.2011, 15.00 Uhr
Beitrag:	290 €

GUTE LÖSUNGEN FINDEN – PROZESSORIENTIERTE FAMILIENAUFSTELLUNG

Schwierigkeiten in unserem Leben können ihren Ursprung in selbst erlebten Verletzungen oder unbewussten Verstrickungen mit dem Schicksal anderer aus dem Herkunftssystem haben. Mit Hilfe der systemischen Familienaufstellung werden die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern auf sichtbare und begreifbare Weise dargestellt. Damit kommen verborgene Dynamiken ans Licht, die bisher so nicht deutlich waren. Die Familienaufstellung ist eine Möglichkeit, Verstrickung, Identifizierung oder übernommene Aufträge aus dem Herkunftssystem zu erkennen.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Mag. Margarete Weber, Beuerberg (D)
	Systemische Körper- und Familientherapeutin
Zeit:	Fr. 25.02.2011 – Sa. 26.02.2011 oder Sa. 07.05.2011 – So. 08.05.2011
	Uhrzeiten: 09.00 – 18.30 Uhr mit Abendeinheit am Freitag
Beitrag:	265 € und 69 € für Beobachter

TANZE, BIS DIE MASKEN FALLEN

Wir tragen das ganze Jahr über Masken. Nun ist es Zeit sie fallen zu lassen!
Im Seminar wird Ihnen ermöglicht, sich von den eigenen unerkannten, destruktiven Mustern zu befreien, ohne dabei den alten, tief verborgenen Schmerz wieder zu erfahren.

„Der Atem“ wird Ihr Lehrer sein und führt Sie zu Leichtigkeit und zum Lachen aus tiefstem Herzen.

Ziel ist es auf lustige unterhaltsame Art und Weise das eigene Gesicht aus der Tiefe des Herzens zu erkennen und zu leben.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Bernadette Schwienbacher, Meran
	InnerFitness® Trainerin
Zeit:	Fr. 04.03.2011, 18.00 – 22.00 Uhr –
	Sa. 05.03.2011, 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	99 €

FARB-STIL-TYP-BERATUNG

Gutes Aussehen ist kein Zufall. Finden Sie bei einer persönlichen Farb- und Stilberatung heraus, welche Kleidung und Farben am besten zu Ihnen passen und Ihre Figur vorteilhaft zur Geltung bringen. Denn Farb- und Stil beratene Frauen und Männer sind im Vorteil: Sie kaufen richtig ein, wirken attraktiv und selbstbewusster! Die Referentin verrät, wie Sie für jede Gelegenheit perfekt gekleidet sind und wie Sie Ihren Kleiderschrank ohne Geld- und Zeitverschwendung optimal bestücken können. Im Seminar kann von der Referentin die laut Farbtyp abgestimmte Farbpalette zum Selbstkostenpreis angekauft werden.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Ingeborg Stecher, Prad
	Ausbildung KOLORISTICA Bern
Zeit:	Sa. 05.03.2011 oder Sa. 07.05.2011
	Gr. 1: 08.30 – 11.30 Uhr; Gr. 2: 12.15 – 15.15 Uhr; Gr. 3: 15.30 – 18.30 Uhr
Beitrag:	125 €

SELBSTWERT – DAS WERTVOLLSTE MEINES LEBENS

Ein gesundes Selbstwertgefühl bestimmt wesentlich, wie wir das Leben und die Menschen um uns herum erfahren. Meinen eigenen Wert erkennen, mich selbst annehmen so wie ich bin - trotz meiner kleinen Schwächen und Fehler, mit mir selber versöhnlich sein können, all das und noch mehr sind Zeichen für ein gutes Selbstwertgefühl. Mit dem Thema des echten und gesunden Selbstwertgefühls wird jeder Mensch immer wieder konfrontiert. Diese Auseinandersetzung ist sinnvoll und notwendig, weil uns ein gesundes Selbstwertgefühl zwei wichtige Dinge im Leben schenkt: Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und gelingende zwischenmenschliche Beziehungen. Wie das geht und wie Sie ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen können, dazu möchte dieses Seminar Gedanken und Anregungen bieten. So können Sie Schritt für Schritt Ihre Lebensqualität verbessern.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Dr. Paul Hofer, Bruneck
	Psychotherapeut
Zeit:	So. 20.03.2011, 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	86 €

WORK LIFE BALANCE - DIE KUNST DER BALANCE

Motivation durch Ausgewogenheit

In diesem Seminar geht es darum, wieder besser mit sich selbst in Kontakt zu kommen und eine ausgewogene Lebensbalance zu finden. Durch verschiedene Übungen, Körper- und Gestaltarbeit sowie Visualisierung stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung. Ziel ist es, trotz vielfältiger Anforderungen, eine gesunde Lebensbalance zu finden, um Ihre Lebensfreude und somit auch Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Margarete Beatrix Raab, Fürstenbruck (D)
	Trainerin für Kommunikation und Entspannungstechnik
Zeit:	Mo. 21.03.2011, 09.00 – 17.30 Uhr –
	Di. 22. 03.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	175 € + 20% MwSt.

DAS DREHBUCH DES EIGENEN LEBENS (VORTRAG & SEMINAR)

Wie heißt Ihr Drehbuch? Handelt es sich um ein Drehbuch für ein Drama, eine Tragödie, eine Seifenoper oder für ein Lustspiel? Jede/r ist (unbewusste/r) SchauspielerIn in einem Film, dessen Drehbuch wir nicht kennen. Der Referent zeigt auf, wie z.B. die Stellung in der Geschwisterreihe, Mängel im Elternhaus, oder unbewusste Botschaften, Aufträge, Zuschreibungen und emotional besetzte Szenen das Drehbuch bestimmen. Es gilt dieses Drehbuch bewusst zu machen und gegebenenfalls neu zu schreiben, um ein besseres Schicksal anzuziehen. Insbesondere ist dazu auch eine Aussöhnung mit den Eltern, Geschwistern und anderen Bezugspersonen erforderlich.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Hermann Meyer, Ottobrunn bei München (D) Psychologe, Schicksalsforscher, Autor
Vortrag:	Fr. 01.04.2011, 19.30 – 22.00 Uhr
Beitrag:	19 €
Seminar:	Sa. 02.04.2011, 09.00 – 18.30 Uhr So. 03.04.2011, 09.00 – 16.00 Uhr
Beitrag:	169 €

DEN ROTEN FADEN IM LEBEN FINDEN

Ein Biografieseminar über die vielfältigen Lebensentwürfe

Jedes Frauen- und Männerleben ist geprägt von seinen Vorbildern. Diese begleiten und formen uns nach bestem Wissen und Gewissen, entsprechend ihren Fähigkeiten, Werthaltungen und Lebenszusammenhängen, eingebettet in die Umstände ihrer Zeit. Um zu verstehen, warum wir so geworden sind wie wir sind, schauen wir uns die Leben unserer Vorfahren genauer an. Dabei werden wir erstaunliche Entdeckungen machen. Wissen wir mehr von Früher, fällt es uns leichter das Heute zu benennen und uns damit auszusöhnen. Dadurch eröffnen sich Wege und neue Sichtweisen, wie wir aktiv unsere nächsten Schritte planen können. Mit kreativen Methoden aus der Biografiearbeit beleben wir die Geschichten unserer Vorfahren und lernen daraus für unsere eigene Lebensgestaltung.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Susanne Hölzl, Salzburg (A) Trainerin für Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen und Systemisches Management
Zeit:	Fr. 08.04.2011, 17.00 Uhr - So. 10.04.2011, 12.30 Uhr
Beitrag:	199 €

NEUBEGINN - VERÄNDERUNGEN MEISTERN!

Ich bin unzufrieden mit meiner jetzigen Situation oder ich stecke fest. Veränderung steht an – etwas Neues, sei es in der Partnerschaft, Beruf, Gesundheit oder in einem anderen Lebensbereich. Mitunter tauchen Zweifel auf wie: Kann ich das schaffen, ist das nicht eine Nummer zu groß für mich? Manchmal fehlt uns auch der Mut oder die anstehende Veränderung macht uns Angst. Wir werden uns an diesem Wochenende von Vergangenen und oft unbewussten Fesseln befreien! In diesem Seminar bekommen wir Werkzeuge an die Hand, um in unserem Leben voranzugehen und die anstehenden Veränderungen zu wagen und meistern. Wir finden unseren Mut und Zuversicht wieder, um kraftvoll voranzuschreiten. Wir sind nicht mehr aufzuhalten!

Neue Wege entdecken – eine andere Perspektive erleben – einen Schritt wagen – auftanken – dazu lädt dieses Seminar ein!

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer, Singles, Therapeuten, Paare. Vor allem auch für einzelne Partner aus einer Beziehung
Referent:	Kurt Sommer, Neufahrn (D) Dipl. Sozialpädagoge, Paartherapeut, Kommunikationstrainer
Zeit:	Fr. 06.05.2011, 15.00 – 21.00 Uhr Sa. 07.05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	149 €

EMPFEHLUNG:

„Heilinstrument Stimme“ – Lehrgang in Theorie und Praxis (S. 24)

Malerei, Muse, Leben – sich einfach inspirieren lassen (S. 72)

Spiritualität im Alltag (S. 78)

ERFOLGREICH WÜNSCHEN - DAS GESETZ DER RESONANZ

Wünsche gehen in Erfüllung. Egal welche. Immer und jedes Mal. Seminar mit Bestsellerautor Pierre Franckh und Michaela Merten.

Immer wieder stellen wir uns die gleichen Fragen: Wie schaffe ich es, meine Wünsche zu verwirklichen? Wie kann ich mein Leben so gestalten, dass es für mich wundervoll wird? Wie schaffe ich es in meinem Leben glücklich zu sein? Wie verwirkliche ich meine Ziele in Beruf und Partnerschaft?

Wenn wir einmal die Kraft des Wünschens und damit die persönliche Macht gespürt haben, Dinge in unserem Leben nach unserem Willen zu verändern, erhalten wir nicht nur unser Selbstwertgefühl zurück, sondern auch das Gefühl, eine ausgeglichene Person zu sein. Wenn wir beginnen unsere Wünsche und Ziele erfolgreich umzusetzen, fühlen wir uns glücklich. Wir fühlen uns als aktiven Teil der Welt, die wir nach unseren Wünschen gestalten. Wir gehen aus der ohnmächtigen Abhängigkeit von anderen in die eigenständige Unabhängigkeit.

Erfolgreiches Wünschen verändert unsere ganze Welt, unser Erleben, unsere Betrachtungsweise, unsere Wahrnehmung, unsere Partnerschaft und die Liebe zu uns selbst.

Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer

Referenten: Pierre Franckh, München (D)

Schauspieler, Regisseur, Autor

Michaela Merten, München (D)

Autorin, Sängerin, Schauspielerin

Zeit: Sa. 14.05.2011, 10.00 – 18.00 Uhr-

So. 15.05.2011, 10.00 – 17.00 Uhr

Beitrag: 300 €

KÖRPER, GEIST UND SEELE PFLEGEN - GIB BURN OUT KEINE CHANCE!

In unserem hektischen Alltag ist es zunehmend wichtig, auf sich zu achten, Auslöser von persönlicher Erschöpfung zu erkennen und Frühwarnzeichen eines Burnouts zu erkennen. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei „Tankstellen“ im eigenen Leben zu finden und diese effektiv zu nutzen. Erkennen und entwickeln Sie eigene Stärken zur Vermeidung von Erschöpfungszuständen. Lernen Sie Strategien zur sinnvollen Nutzung von Zeit und erweitern Sie Ihre persönlichen Handlungsspielräume. Im Seminar werden praktische Methoden zur Stärkung der Eigenenergie und Entspannungsfähigkeit eingelernt und geübt. Sie lernen die Reaktionen von Körper, Geist und Seele im Zusammenhang mit Belastungen und Erschöpfungszuständen zu beobachten und gezielt einzugreifen.

Lernen Sie die wohltuende Einheit von Körper – Geist und Seele zu fördern.

Der Referent vermittelt Ihnen dazu ausgewählte Techniken auf den Ebenen des Körpers (körperenergetische Aspekte mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen stärken), des „Seelischen“ (Mentaltechniken zur Verbesserung des Wohlbefindens) und des Geistes (Techniken zur Beruhigung des Gedankenstroms), um vollständiger Erschöpfung vorzubeugen.

Zielgruppe: Im Beruf stehende Frauen und Männer, Interessierte

Referent: Werner Kirschner, Innsbruck (A)

Dozent an der Universität Innsbruck (Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft), Tanzpädagoge, Mentaltrainer, Meditationslehrer

Zeit: Sa. 21.05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr -

So. 22.05.2011, 09.00 – 12.30 Uhr

Beitrag: 225 €

VERSÖHNUNG MIT DER LEBENSSPUR

Das Leben in seiner Vielfalt und Großartigkeit fordert uns immer wieder heraus, zu wachsen und uns bestimmten Grunddynamiken des Lebens zu stellen, deren tieferer Sinn uns manchmal verborgen bleibt. Wenn es uns aufgrund mentaler und emotionaler Muster, die wir als Antwort auf Verletzungen schon früh entwickelt haben, nicht gelingt diese Grundthemen positiv zu bewältigen, fühlen wir uns als Erwachsene ausgeliefert und blockiert oder unfähig zu handeln. Sie bleiben dann als ungelöste Dynamiken an unserer Lebensspur haften. In diesem Seminar folgen wir unserer Lebensspur, um zu sehen, welche Situationen für uns gelöst, bzw. nicht gelöst sind. Hier geht es darum, hilfreiche Haltungen und Sichtweisen zu entwickeln, die uns einen positiven Umgang mit den ungelösten Momenten in unserem Leben ermöglichen, so dass wir mit ihnen in Frieden kommen und ihnen auf versöhnliche Weise begegnen können.

Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer

Referentin: Mag. Margarete Weber, Beuerberg (D)

Systemische Körper- u. Familientherapeutin

Zeit: Sa. 28.05.2011, 09.00 – 18.30 Uhr

So. 29.05.2011, 09.00 – 17.30 Uhr

Beitrag: 225 €



KUNST – KULTUR – KREATIVITÄT

STEIGERE DEINE LEBENSLUST!



WENN GROSS UND KLEIN MIT HERZ UND HAND

Lichtenburger Kreativtage - Für Oma und Opa, Mami und Papi, Onkel und Tante mit Kindern ab 8 Jahren

„Viele Erwachsene sehen die Dinge, wie sie sind und fragen: WARUM?“
Kinder träumen von Dingen, die es noch nie gegeben hat und fragen: „Warum nicht?“ (Quelle: unbekannt)

Was stärkt unsere Beziehung und unseren Zusammenhalt mehr, als: gemeinsam dem Alltag entfliehen, Zeit füreinander finden und den Sommer genießen? Nichts! Darum laden wir nicht nur Groß und Klein, sondern auch Jung und Alt dazu ein, sich ein paar Tage ganz der Fantasie zu überlassen, gemeinsam aktiv zu werden und miteinander etwas zu schaffen. Erleben Sie, wie aufregend es sein kann, in einem entspannten Ambiente mit Ihrem Kind oder mit Ihrem „Enkele“ die Welt neu zu entdecken. Schöpferisch und lustvoll gemeinsam malen oder mit Materialien, die die Natur bietet „werkeln“ und sich dabei gegenseitig neu erleben. Es zählt nicht das Resultat: wichtig sind die Freude am gemeinsamen Tun und ein herzhaftes Lachen über die eigenen Werke. Im Mittelpunkt der Kreativtage stehen: Humor, Unterhaltung und Zeit füreinander. Ein spannendes Rahmenprogramm sorgt dafür, dass diese Tage Klein und Groß noch lange in Erinnerung bleiben! Wir freuen uns darauf, Sie in der Lichtenburg begrüßen zu können...

...denn in jedem steckt ein kleiner oder großer Künstler!

Ihre Siegrid Zwerger – päd. Verantwortliche

KREATIVPROGRAMM:

Generationen Malen und Gestalten mit der Künstlerin Sabine Hiessberger: Kreatives Schaffen mit Musik, Acrylfarben, Ölpastellkreiden und unterschiedlichen Malwerkzeugen eröffnet ein großartiges Spielfeld für Ausdruck und Entfaltungsmöglichkeiten und verbindet Generationen... Wir tauchen einfach ein, schöpfen und fühlen uns wohl. Denn jeder Augenblick ist einzigartig und diese Einzigartigkeit wird in spontanen Pinselstrichen sichtbar und lebendig.

KREATIVES IN UND MIT DER NATUR – LANDART ERLEBEN MIT DEM KÜNSTLER PETER MATTIAS PFLUG

Wir gestalten mit Gegenständen und Dingen die uns die Natur bietet, ohne zusätzliche Werkzeuge und Hilfsmittel. Unserer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und wir alle werden zu großen und kleinen „Naturkünstlern“. Alles was wir brauchen ist Lust an Kreativität und das Interesse am Freilufttheater Natur.

RAHMENPROGRAMM:

Am Abend, nach dem gemeinsamen Essen finden wir Zeit für das gemütliche Beisammensein und wer möchte kann am Abendprogramm teilnehmen. Hier eine kleine Auswahl: „Alte Spiele neu entdeckt“, „Sagen und Märchen aus vergangenen Zeiten“...

Zielgruppe:	Oma und Opa, Mami und Papi, Onkel und Tante mit Kindern ab 8 Jahren
Referenten:	Sabine Hiessberger, Innsbruck (A)
	Künstlerin, Kreativitätstrainerin, Dipl. multimediale Kunsttherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin, Leiterin von Kunstprojekten für Senior/innen und Kindern
	Peter Matthias Pflug, Innsbruck
	Dipl. Pädagoge, Freischaffender Künstler im bildenden und musischen Bereich, Filmkulissenbau und Requisite, Seminare und Workshops (Metall, Land Art, Digeridoo), Performances und Konzerte in ganz Europa
Zeit:	So. 17.07.2011, 17.00 Uhr bis Do. 21.07.2011, 10.30 Uhr
Beitrag:	250 € pro Erwachsener mit Kind, inkl. Unterkunft und Verpflegung, 50 € jede weitere Person

THEATER-LEHRGANG

Lehrgang für alle, die das Handwerk des Schauspiels kennen lernen möchten

Welche Faszination, wenn ein/e Schauspieler/in es vermag, uns mit seiner Darstellung in den Bann zu ziehen, uns tief zu berühren und uns vergessen zu lassen, dass es sich ja „nur“ um Theater handelt!

Dazu braucht es mehr als nur Technik: Der/die Schauspieler/in muss bereit sein, sich zu öffnen, hinter seine eigenen Masken und Ängste zu blicken und sich mit seinen eigenen Emotionen und Lebenserfahrung zur Verfügung stellen. Immer wieder muss er/sie bereit sein, jeden Moment so zu erleben, als wäre es der erste. Nur so kann er/sie dem Zuschauer das Geschenk machen, einem authentischen Geschehen beizuwohnen, das wirklich gerade passiert und nicht mechanisch und routiniert abgespult wird.

In mehreren Treffen werden wir anhand von verschiedenen Szenen und Texten einige Aspekte des Schauspiels betrachten.

1. Modul: „Sein anstatt Vorspielen.“
2. Modul: „Bewegung und Präsenz.“
3. Modul: „Sprechtechnik, Stimm- und Textarbeit.“
4. Modul: „Zugang finden zu Rolle, Charakter, Situation.“
5. Modul + 6. Modul: „Aufführung und Präsentation“

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer ab 16 Jahren. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.
Referentin:	Katja Lechthaler, München (D) Schauspielerin, Theaterpädagogin, Regisseurin
Modul 1:	Sa. 09.04.2011 – So. 10.04.2011
Modul 2:	Sa. 14.05.2011 – So. 15.05.2011
Modul 3:	Sa. 18.06.2011 - So. 19.06.2011
Modul 4:	Sa. 09.07.2011 - So. 10.07.2011
Modul 5:	Sa. 06.08.2011 - So. 07.08.2011
Modul 6:	Fr. 26.08.2011 - Sa. 27.08.2011
Uhrzeiten:	Sa. 09.00 – 18.00 Uhr, So. 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	980 €

SKULPTUREN AUS PAPIERMACHÉ

Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Die Künstlerin Erna Valentini führt Sie in die faszinierende Welt des Papiermaché und zeigt Ihnen, wie Sie kunstvolle Skulpturen herstellen können. Sie erfahren, welche Unterkonstruktionen sich jeweils am besten eignen, damit auch hohe Skulpturen standfest bleiben. Mittels Collage oder Bemalung gestalten Sie Ihre Skulptur anschließend zu Ihrem eigenen Kunstwerk. Wer möchte, kann seine Skulptur anschließend in der Lichtenburg ausstellen. Erna Valentini arbeitet europaweit seit 1984 für Theater, Film und Fernsehen. Bei zahlreichen spannenden und interessanten Produktionen wirkte sie bei Spezialeffekten mit, wie zum Beispiel in „Die unendliche Geschichte – Teil II“.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Erna Valentini, Bozen Künstlerin
Zeit:	Sa. 19.02.2011, 09.00 – 18.00 Uhr [Teil1] Sa. 26.02.2011, 09.00 – 18.00 Uhr [Teil2]
Beitrag:	149 €
Hinweis:	Materialspesen ca. 5 €

ABSTRAKTE LANDSCHAFTEN

Das Spiel mit der Realität in der Acrylmalerei

Lernen Sie Landschaften neu zu betrachten und erkennen Sie abstrakte Elemente in der Realität. Durch das Spiel mit der Flächenaufteilung wird es möglich, von der realen Landschaft zu einer neuen abstrakten Welt zu gelangen.

Mitzubringen: Zeichenpapier, Bleistift, Farb- oder Aquarellstifte, Leinwände (max. 30 x 30 cm) oder Acrylpapier, Acrylfarben, Pinsel, Palettmesser, Pastellstifte, Misch-teller, Sand, Papier, Stoff, Pappe, Holzspäne oder sonstige Füllmittel.

Zielgruppe:	Leicht Fortgeschrittene
Referentin:	Annamaria Tumpfer, Lana Künstlerin, Kunsterzieherin
Zeit:	Sa. 05.03.2011, 09.00 – 17.00 Uhr [Teil1] Sa. 19.03.2011, 09.00 – 17.00 Uhr [Teil2]
Beitrag:	125 €

KOMM, SING MIT BRIGITTA UND OTTOKAR PROCHAZKA

Ein Singwochenende für Laien, Hobby- und Chorsänger/innen.

Neue Töne, neue innere und äußere Räume entdecken und Spaß haben. Das steht im Vordergrund dieses Seminars. Denn: jeder kann singen!

Wir beginnen in der Gesamtgruppe mit einem körperlichen und stimmlichen Aufwärmen. Während der Chor mit Ottokar einfache Lieder einstudiert, haben Sie auch die Möglichkeit zur Einzelstimmgebung (freiwillig! Einzeln oder auch zu zweit).

Inhalt:

- Körperarbeit, Lockerungsübungen
- Gemeinsames Einsingen
- Einzelstimmgebung
- Singen im Chor, einfache Gesangsliteratur
- Spielerischer Umgang mit Klängen und der Stimme

Zielgruppe:	Jede/r, die/der gerne singt
Referenten:	Brigitta Prochazka, Wien (A)
	Dipl. Musik- und Bewegungspädagogin
	Ottokar Prochazka, Wien (A)
	Studioleniter des Arnold Schönberg Chores am Theater Wien, Aufnahmeleiter, Dirigent, Pianist, Gastchorleiter und Kirchenmusiker
Zeit:	Sa. 26.03.2011, 09.00 – 21.00 Uhr
	So. 27.03.2011, 09.00 – 12.30 Uhr
Beitrag:	169 €

*Ideen im Raum.
Spazio alle idee.*




www.dyco.it

tischlerei

Kager

Kager Friedrich OHG
 Pillhof 23 · 39057 Frangart/Eppan
 Tel. 0471 633023 · Fax 0471 633278
 info@kager.it · www.kager.it

FRÜHLINGSERWACHEN IN AQUARELL

Die Referentin gibt Anregungen und einen möglichst weiten Freiraum für die eigene Phantasie. Als Einstimmung auf den Frühling stehen Stillleben bzw. frische, frühlinghafte Motive zur Auswahl.

Zu Beginn des Seminars gibt es eine kurze Einführung zu den verwendeten Materialien (Papier, Pinsel und Farben). Anschließend werden einige Lockerungsübungen mit Wasserfarbe durchgeführt. Dabei werden einige Grund-Techniken zur spontanen Aquarellmalerei gezeigt.

Inhalte:

- Auswahl des Motives - was spricht uns an?
- Betrachtung | Aufbau des Bildes
- Skizzieren
- Auswahl der Farben - warme Farben, kalte Farben, Farbmischung und Harmonie
- Licht und Schatten

Mitzubringen: Weicher Bleistift, Skizzenblock, Aquarellpapier mind. 250 g und Mindestgröße DIN-A3, mittlerer Pinsel Nr. 8, dicker Pinsel mind. Nr. 20, Aquarellfarben, Putztuch bzw. Küchenrolle.

Zielgruppe:	Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene
Referentin:	Sabine Brugger, Eppan
	Künstlerin
Zeit:	Sa. 16.04.2011, 09.00 – 18.00 Uhr
Beitrag:	75 €

LICHTENBURGER LESELOUNGE MIT OPAS DIANDL

Verwöhnen Sie Ihren Gehörsinn mit dem Menü an Texten ehemaliger Teilnehmer/innen der Lichtenburger Schreibwerkstatt. Für musikalische Höchstgefühle sorgt die Musikgruppe Opas Diandl. Mit Leichtigkeit bringt die Musikgruppe es fertig alpenländische Musik so aufzubereiten, dass jung und alt sich darin wiederfinden können.

Zielgruppe:	Alle Interessierten
Zeit:	Sa. 16.04.2011, 20.00 - 22.30 Uhr
Beitrag:	Eintritt frei!

MIT DER LINSE AUF SINNSUCHE

Für all jene, die mal „raus“ wollen.

Für all jene, die eine Tankstelle suchen.

Für all jene, die sich mit sich selber beschäftigen wollen.

Für all jene, die ihre Gedanken und ihre Fragen in Bildern ausdrücken wollen.

Zeit, um der Sinnsuche Ausdruck zu verleihen.

Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer

Referentin: Anna Egger, Neumarkt

Fotografin, Trainerin, Systemische Bildungs- und Sozialmanagerin i.A.

Zeit: So. 17.04.2011, 09.00 – 17.30 Uhr

Beitrag: 75 €

KINDER MALEN UND GESTALTEN MIT MAMA ODER PAPA

Für einander Zeit haben – ein wertvolles Geschenk

„Als ich ein Kind war konnte ich malen wie Michelangelo, aber ich musste sehr alt werden um wieder malen zu können wie ein Kind.“ (Pablo Picasso)

- Den Alltag verlassen und gemeinsam ein Seminar besuchen
- An einer Idee arbeiten und sie dann verwirklichen
- Sich am Ergebnis freuen und noch lange darüber reden können

Kinder malen und gestalten mit Mutter, Vater, Tante oder Onkel. Sie begegnen einander im gemeinsamen Planen, Entwerfen und im Ausdruck der Farben auf Leinwand und Papier. Eine rege Kommunikation kann beginnen, über Lieblingsfarben, gemeinsame Erlebnisse usw., die dann auch gezeichnet und gemalt werden wollen. Beim Arbeiten auf einer gemeinsamen Leinwand gibt es mehrere Möglichkeiten sich Platz zu schaffen. Dabei geht es darum respektvoll und großzügig zu sein – einander „Raum“ zu geben! Die Begegnung über die Malerei und Gestaltung eröffnet neue Beziehungsräume.

Zielgruppe: Mütter, Väter, Onkel, Tante... mit Kind

Referentin: Maria Griesser-Krimplstätter, Salzburg (A)

Zeit: Mi. 20.04.2011, 09.00 – 17.30 Uhr -

Do. 21.04.2011, 09.00 – 17.30 Uhr

Beitrag: 179 € pro Erwachsener mit Kind, für jedes weitere Kind 40 €

"MODERN OPTIONS"

Acrylmalerei in Kombination mit Rost- und Patinaverfahren

Im Seminar lernen Sie das Erzeugen von Patina- und Rosteffekten im Schnellverfahren und deren kreative Einbindung in eine malerische Komposition.

Techniken:

Eisengrundierung und echter Rosteffekt

Kupfergrundierung und Patina

Patina auf Gold, Silber und Bronze

Erweiterte Bildgestaltungsmöglichkeiten durch Acrylfarben

Mitzubringen: 4 Leinwände (max. 30 x 30 cm), mehrere alte Pinsel, kleine Gläser zum Mischen, Acrylfarben, Mischsteller, Malerschürze, Schutzhandschuhe, Sand- oder Strukturpaste.

Zielgruppe: Leicht Fortgeschrittene

Referentin: Annamaria Tumpfer, Lana

Künstlerin, Kunsterzieherin

Zeit: Sa. 14.05.2011, 09.00 – 17.00 Uhr [Teil1]

Sa. 28.05.2011, 09.00 – 17.00 Uhr [Teil2]

Beitrag: 125 €

Hinweis: Die Oxidationsmittel werden von der Referentin angekauft und die Gesamtkosten unter den Teilnehmer/innen aufgeteilt.

MÜLL IST NICHT GLEICH MÜLL

Neue Taschen aus alten Materialien

Nicht jeder Müll muss gleich in den Abfalleimer, mit einfachen Mitteln kann man ganz einzigartige Kunststücke herstellen. Wir arbeiten mit verschiedensten Materialien des täglichen Gebrauchs und lassen neue hübsche Kreationen entstehen. Geldtaschen aus Latella-Packungen und Taschen aus Kinder-Brause-Papier, alles ist möglich.

Mitzubringen: Gereinigte Latella Packungen, evtl. Orangensaft Packungen, Sche-re, Knöpfe.

Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer

Referentin: Karin Prünster, Meran

Zeit: Sa. 28.05.2011, 09.00 – 17.00 Uhr

Beitrag: 79 €

VITALITÄT AUS DER MITTE

Orientalischer Tanz und Sitzen in Stille – Spiritualität des ganzen Menschen

"Was sich löst im Tanzen, der Stille überlassen.

Was aufsteigt in der Stille dem Tanz anvertrauen.

Sei, was du bist – ohne Wertung, ohne Vorurteil

Und Türen öffnen sich." (Emj)

Orientalischer Tanz: Wir bewegen uns aus der Mitte heraus und bringen als Frau und Mann die Leichtigkeit des Himmels und das Verwurzelte in der Erde zum Ausdruck.

Sitzen in Stille: Wir lassen einfach los geben uns den Augenblick hin, ohne Wort oder Imagination, wie im Zen oder der Kontemplation. Einatmen – ausatmen, ‚step by step‘ da sein, sonst nichts. So einfach, so schwer.

Beides zusammen: Wir kommen mit unseren Ressourcen in Kontakt, beleben das „Bauchhirn“, lassen Öffnung geschehen für lebendiges Sein aus der Wesenstiefe.

Zielgruppe:	Alle, die sich gerne auf neue Erfahrung einlassen
Referenten:	Elisa Maria Jodl, (CH)
	Integrative Sozialtherapeutin, Theologin
	Sylvia Seifert, (CH)
	Tanzpädagogin für Orientalischen Tanz
Zeit:	Fr. 03.06.2011, 10.00 bis So. 05.06.2011, 15.00 Uhr
Beitrag:	150 € / 235 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
Hinweis:	Übernachtung im Haus ist erwünscht. Wir beginnen vor dem Frühstück in der Stille des Morgens und spüren hinein in den Abend, in die Nacht.

MALEREI, MUSE, LEBEN

Sich einfach inspirieren lassen

In der Malerei finden wir schöne Parallelen zum Leben. Den Pinsel zur Seite legen und auf die Muse warten ist genauso wichtig, wie das Durchhalten und zu Ende bringen. In diesem Seminar begleiten uns Texte in gleichem Maße wie Farbe und Leinwand. Wir lesen Gedanken zum Thema Zeit und lassen uns von ihnen erfassen. „Die Pause ist ein Zeitsofa“, meint A. Geißler, „auf dem wir aus dem Totalitarismus der Ereignisse aussteigen dürfen.“ Kafka spricht sogar von der „Ungeduld als Hauptsünde der Menschheit“.

Das Mischen von Farben aus den drei Grundfarben lässt uns in eine magische Welt eintauchen, erfordert Geduld und zwingt uns zur Pause.

Wir lernen also Techniken der Malerei und der Gestaltung, bekommen eine Einführung in die Farbenlehre und ganz nebenbei erfahren wir viel über uns selbst, über den liebevollen Umgang mit uns und anderen und wie manches ganz anders wird!

Also, bringen Sie Fantasie und Zeit mit, die Referentin bringt Farben und Leinwände mit und eine Idee wie beides vereinbar wird.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Maria Griesser-Krimplstätter, Salzburg (A)
	Künstlerin, Pädagogin, Kreativitätstrainerin
Zeit:	Fr. 01.07.2011, 14.00 bis. So. 03.07.2011, 15 Uhr
Beitrag:	225 €
Hinweis:	Materialspeisen von ca. 5 Euro (werden direkt an die Referentin bezahlt)

PAN ART MALEREI

Inspiration unter freiem Himmel

PanArt ist die Kunst des Herzens, ein meditatives Spiel mit Farben, Formen und Licht, das im Fühlen seinen Ausdruck findet.

In den Werken werden Gefühle in verspielte und farbenfrohe Abstraktionen umgesetzt, die von einer Leichtigkeit getragen werden. Das Ergebnis sind Bilder, die den Betrachter durch ihre fröhliche Lebendigkeit faszinieren und anregen. Die PanArt dient dazu in der Malerei besonders die Leichtigkeit und die Freiheit zu erreichen. Dahinter steht ein tiefes Wissen um die Schöpfungsstrukturen und über die Fähigkeiten des Betrachters. Wir alle besitzen nämlich die Fähigkeit die Vielschichtigkeit eines Bildes mit den „Augen zu fühlen“ und das Unterbewusste registriert alles, auch das Unsichtbare. Das Licht durchdringt alle Farbschichten bis zur Untersten und nimmt sie zurück in unsere Augen. Dies wird unter anderem begünstigt durch die hohe Leuchtkraft, die steuerbare Durchsichtigkeit und die lange Teilanlösbarkeit der PanArt-Farben.

Mitzubringen: Schürze oder Malerhemd.

Zielgruppe:	Interessierte, keine Vorkenntnisse erforderlich
Referentin:	Irene Lageder, Bozen
	Pan Art Künstlerin
Zeit:	Fr. 29.07.2011, 14.00 – 18.00 Uhr und
	Fr. 05.08.2011, 14.00 – 18.00 Uhr
Beitrag:	110 €, zusätzlich 35 €.an Materialspeisen (Malmaterial, 2 Leinwände, Farben) direkt an die Referentin

JODELN & QI-GONG

Sie wollten immer schon das Jodeln ausprobieren, hatten aber bisher nicht den Mut? Springen Sie mit uns ins Wechselbad der stimmlichen Experimente!

Jodeln ist wohl eine der reinsten Ausdrucksformen von Lebensfreude. Es erlaubt Kommunikation über große Distanzen und erfordert von den Sängern Kraft, Hingabe und natürlich auch die richtige Technik. Und das Erlernen der Technik ist wiederum gut verwendbar für den Einsatz der Alltagsstimme. Wir werden traditionelle Jodler singen, eigene Jodler improvisieren, Klang und Stille wahrnehmen, die Freude am gemeinsamen Singen genießen, das Vertrauen in unsere Stimme stärken. Stimmübungen, speziell für den Jodelschlag und die Differenzierung von Brust- und Kopfstimme. Übungen zur optimalen Ausnutzung unserer Resonanzräume. Und das alles ohne Noten. Qi-Gong-Übungen helfen uns dabei, die eigene Stimme und den eigenen Atem zu finden. Aus der Bewegung bringen wir unseren Körper zum Klingen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Zielgruppe:	Alle die Freude am Jodeln haben
Referenten:	Christina Zurbrügg, Wien (A) Sängerin, Jodlerin, Musikerin. Meditations-, Qigong- und Yoga-Praxis. Michael Hudecek, Wien (A) Filmschnittmeister und Musiker, Praxis in Chan-Mi-Qigong und Vipassana.
Zeit:	Fr. 05.08.2011, 17.00 Uhr bis So. 07.08.2011, 12.30 Uhr
Beitrag:	223 €

LITERATUR AUF WANDERSCHAFT – SCHREIBEN ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

Sie suchen neue Wege, um Ihre Ideen und Geschichten in Worte zu fassen? In diesem Seminar können Sie Ihre Gedanken auf Wanderschaft schicken.

Mit einer Schreibanregung im Gepäck erkunden wir die wunderschöne Landschaft sowie besondere Orte der Kraft in Südtirol. Jeder Schritt öffnet den Raum für sichtbare, hörbare und fühlbare Erfahrungen. Der Rhythmus des Gehens setzt Wahrnehmungen und Erinnerungen frei, die wir für das eigene Schreiben nutzen. In unberührter Natur können Sie sich zu kleinen Geschichten, Gedichten und kreativen Texten inspirieren lassen. Dazu wird Sie der Geomant und Kenner von Kraftplätzen, Christian Söhmisch an spezielle Orte der Kraft als Schreibplätze begleiten. Es geht dabei um Plätze, in denen die psychischen Kräfte besondere Verstärkung erfahren. Manchmal sind sie auch Sagenumwoben wie bei kleinen Kirchen, Brunnen, Berge, Flüsse usw. Wir wollen diesen Kräften begegnen, uns auftanken, und sie so erfahren, dass es für jeden eine Bereicherung wird. Später beim Schreiben spüren wir diesen Kräften im Inneren nach und geben unserer Inspiration Ausdruck.

Am späteren Nachmittag und Abend schöpfen wir aus den Eindrücken und Erlebnissen, um uns erneut auf das Schreiben einzulassen. Textcoach Helmut Schmid wird Ihnen geeignete Anregungen und Methoden zeigen, den persönlichen Schreibstil zu finden und kreative Möglichkeiten des Ausdruckes zu entdecken. Einige der Texte, die entstehen, können am letzten Tag des Workshops beim Zusammensein mit einem Theaterlehrgang präsentiert werden.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referenten:	Helmut Schmid Textcoach, Erwachsenenbildner Christian Söhmisch Heilpraktiker (Dipl. in Österreich), Systemischer Familientherapeut, Homöopath, Berater
Zeit:	So. 21.08.2011, 17.00 Uhr bis Sa. 27.08.2011, 16.00 Uhr
Beitrag:	450 € (inkl. Mittagslunchpaket)
HINWEIS:	Für die Wanderungen genügt eine durchschnittliche Kondition. Am Sa Abend um 19 Uhr Veranstaltung mit Musik, Theater und Lesung.

EMPFEHLUNG:

Gemeinsam aufblühen! – Pflanzen und Garten in Pflege und Betreuung (S. 34)

Einblicke in die Gartentherapie (S. 34)



GLAUBE – SPIRITUALITÄT

**SINN SUCHEN, GOTT FINDEN UND DER
SEELE RAUM GEBEN!**

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG

Als Spiritualität bezeichnen wir unser Verhältnis zur geistigen Welt, wobei der Begriff Spiritualität sehr umfassend ist. Er beinhaltet unsere Beziehungen zu allem Nicht-Sichtbaren, wie z.B. Gott oder der geistigen Welt. Die Psychologie definierte Spiritualität als mehr oder minder bewusste Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben. Doch Spiritualität will und soll vor allem dort gelebt werden, wo Menschen die meiste Zeit ihres Lebens verbringen: im Beruf, in der Familie, im Freundeskreis, kurz: im Alltag.

Manche Menschen meinen, Spiritualität sei mit der Langeweile und der Mühsal des Alltags unvereinbar. Das Religiöse, die Erfahrung der Transzendenz, zeige sich am ehesten vor dem Altar, in der Klosterklausur oder auf dem Meditationskissen. Andere suchen neue Wege in der spirituellen Erfüllung und erkennen wie unsinnig es ist, das Heilige und das Profane als Gegensätze zu sehen.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Christian Söhmisch, Algund
	Heilpraktiker (Dipl. Deutschland), System. Familientherapeut, Homöopath
Zeit:	Sa. 19.02.2011, 09.00 – 18.00 Uhr
	So. 20.02.2011, 09.00 – 16.00 Uhr
Beitrag:	112 €

„WIR GLAUBEN...“ - WORAN DENN EIGENTLICH?

Ein Streifzug durch unsere 4000-jährige Religionsgeschichte

Für die meisten von uns gehört der katholische Glaube zu Südtirol wie die Berge und unsere alpenländische Kultur. Doch seine Ursprünge liegen nicht nur in ferner Vergangenheit, sondern auch fernab unserer Heimat. Wo liegen nun die Wurzeln unseres Glaubens, welchen Weg hat er genommen? Woran glauben wir denn eigentlich?

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Dr. Reinhard Demetz, Nals
	Theologe, Rektor der Lichtenburg Nals
Zeit:	Sa. 12.03.2011, 14.00 – 18.30 Uhr
Beitrag:	29 €

EIN PROPHET SCHENKT HOFFNUNG. JES. 40- 55

Die Texte aus dem zweiten Teil des Jesajabuches werden häufig in der Liturgie vorgetragen. Sie berühren mit ihren Bildern sehr unmittelbar. Doch lohnt es sich genauer hinzuschauen, weil das Gottesbild dieser prophetischen Stimme auch unserem Mühen um die religiöse Deutung unseres Lebens und unserer Geschichte neue Impulse geben kann.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Dr. Arnold Stiglmaier, Brixen
	Prof. für Altes Testament an der Phil. Theol. Hochschule
Zeit:	Sa. 09.04.2011, 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	33 €

UNTERWEGS SEIN ZU UNSEREM URSPRUNG

Sich auf die Kar- und Osterwoche einstimmen

Die Themen der Kar- und Ostertage bedenken und mit unserem Leben in Beziehung setzen. Die Kar- und Ostertage sind besonders bedeutungsvolle Zeiten des Kirchenjahres. Zentrale Themen unseres eigenen Lebens kommen dabei zum Ausdruck: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Warum gibt es Leiden und wie gehen wir damit um? Ist alles in einen großen Sinnzusammenhang eingebettet? Inwiefern sind alle Ereignisse und Erfahrungen unseres Lebens bedeutsam? Was steckt hinter all unseren Hoffnungen und Aktivitäten? Worin finden wir Hilfe und Orientierung? Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen hilft uns, ein Stück mehr unsere menschliche und christliche Identität zu finden.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Dr. Josef Torggler, Bozen
	Priester, Psychotherapeut, pensionierter Religionslehrer der Oberschule
Zeit:	So. 10.04.2011, 09.00 – 16.30 Uhr
Beitrag:	49 €

DU, WO WOHNT DER LIEBE GOTT?

Mit Kindern über Glauben reden, im Rahmen des Osterfestes zentrale Fragen aufgreifen.

Kinder stellen große Fragen an das Leben, sie wollen wissen woher sie kommen und wohin sie gehen. Ihr unbeschwerter Zugang zu Leben und Tod und all ihre Fragen dazu, fordern uns heraus, unser Gottesbild zu definieren.

Bei diesem Seminar wollen wir zunächst den Fragen der Kinder nachgehen und ihr religiöses Denken, ihre religiösen Vorstellungen in den Mittelpunkt stellen. In einem zweiten Schritt erarbeiten wir gemeinsam Möglichkeiten, wie wir unseren Kindern von einem Gott erzählen können, der sie begleitet und gern hat. Besonders im Hinblick auf das Osterfest geht's um die Fragen nach Leben und Tod und um unsere christliche Vorstellung von einer Auferstehung.

Zielgruppe:	Eltern, Erzieher/innen
Referentin:	Mag. Birgit Dissertori, Tiers
	Mutter von drei Kindern, Religionslehrerin, Erwachsenenbildnerin
Zeit:	Sa. 16.04.2011, 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	72 €

DAS GOTTESBILD DER PSALMEN

„Wartet nicht auf Wunder, sondern rezitiert Psalmen.“ (Jüdische Weisheit)

Wir brauchen Menschen, die uns helfen, die Spuren Gottes in unserem Leben zu finden. Eine ausgezeichnete Hilfe bieten die Psalmen des Alten Testaments, weil in ihnen Menschen ihr Leben als Ort der Gottesbegegnung bezeugen. Vielleicht sind sie auch uns Helfer?

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Dr. Arnold Stiglmaier, Brixen
	Prof. für Altes Testament an der Phil. Theol. Hochschule
Zeit:	Sa. 21.05.2011, 09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	33 €

IKONEN MALEN

Fenster zum Himmel

Die Ikone ist für den orthodoxen Christen das Fenster, durch das er das Antlitz des Ewigen erblickt, durch das aber auch in umgekehrter Richtung Vater, Sohn und Hl. Geist, Maria, die Engel und Heiligen den Menschen anschauen.

Ikonen können wir bezeichnen als Urbilder, geistige Grundgestalten, Spiegelungen des Menschlichen und des Göttlichen. Über die Betrachtung der Ikonen nähern wir uns den Bildern der Seele, begegnen wir Grundformen des Werdens und Reifens.

In der Auseinandersetzung mit diesen Bildern und der Technik der Ostkirche soll ein Dialog entstehen - ein Gespräch mit dem Dargestellten. Die Tradition der heiligen Bilder wieder zu entdecken bedeutet gleichzeitig ein Wiederentdecken alter christlicher Spiritualität.

Voraussetzungen:

Für die Teilnahme an diesem Seminar ist keine zeichnerische Vorbildung nötig, wohl aber die Liebe zur Ikone und die Bereitschaft zu Sammlung sowie Geduld und Ausdauer. Dann können Sie am Ende der Woche Ihre fertige Ikone mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen:

Harter Bleistift, Radiergummi, Schere, Zirkel, Lineal

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Mag. Elena Filipescu Toader, Bad Ischl
	Künstlerin, Tochter eines orthodoxen Priesters
Zeit:	So. 19.06.2011, 15.30 Uhr - Sa. 25.06.2011, 12.30 Uhr
Beitrag:	249 €

„HALT AN! WO LÄUFST DU HIN?“

Einübung in Stille Meditation

Stilles Meditieren ist: In der Stille sitzen, sich dem Ein und Aus des Atems überlassen und präsent sein, auch wenn nichts geschieht. Verschiedene Körperübungen unterstützen die Stille Meditation. Sie ist an keine Konfession gebunden; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Hinweis:	Übernachtung im Haus ist erwünscht. Wir beginnen vor dem Frühstück in der Stille des Morgens und spüren hinein in den Abend, in die Nacht.
Referentin:	Elisa-Maria Jodl, CH Integrative Soziotherapeutin, Theologin
Zeit:	Mi. 22.07.2011, 17.00 Uhr - Fr. 24.07.2011, 13.30 Uhr
Beitrag:	85 €; 160 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

EINATMEN – AUSATMEN. „HEILUNG“ DURCH NICHTS-TUN.

Kontemplationstage

Kontemplation ist mehr als nur Stilles Meditieren. Sie ist ungeteilte, vorbehaltlose Präsenz. Sie ist Erfahrung, dass Du, im Atmen angekommen, bereits gesegnet bist.

Innere Stille ist der Ort, wo der Mensch seines wahren Wesens bewusst und heil wird. Lernen wir aus dieser Stille zu leben, wird unser Reden, Singen, Tanzen, Hören und Schweigen authentisch.

Die gemeinsame Übungszeit beträgt gut 9 Stunden, inklusive einer Stunde einfacher, stiller Arbeit in Haus oder Garten.

Vorkenntnisse: Etwas Erfahrung in Kontemplation

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Hinweis:	Übernachtung im Haus ist erwünscht. Wir beginnen vor dem Frühstück in der Stille des Morgens und spüren hinein in den Abend, in die Nacht.
Referentin:	Elisa-Maria Jodl, (CH) Integrative Soziotherapeutin, Theologin
Zeit:	So. 24.07.2011, 17.00 Uhr - Fr. 29.07.2011, 13.30 Uhr
Beitrag:	175 €; 375 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

UNSERE PARTNER

IHR KOMPETENTER PARTNER FÜR BÜROAUTOMATION

- ✓ Verkauf / Vermietung / Techn. Assistenz / Kundendienst
- ✓ Büromaschinen - Computer / Informatik
- ✓ Planung / Lieferung von Büroeinrichtungen
- ✓ Bürobedarf - Papier - Verbrauchsmaterialien

BOZEN BÜRO OHG - 39100 Bozen - Marie Curie-Str. 15
Tel. 0471 / 262570 - Fax 0471 / 279470
www.bolzano-ufficio.com - E-mail: info@bolzano-ufficio.com

BOLZANO UFFICIO
BOZEN BÜRO

SINCERT



Helzung / Sanitär
Passivhaustechnik
Wohnraumlüftung

Ruedl Hans OHG

des Ruedl Michael & Stefan
Klavenz 56 - I-39052 Kaltern
Tel. + 39 0471 96 33 53
Fax. + 39 0471 96 66 06

www.ruedl.it - info@ruedl.it



JETZT AUCH IM
BILDUNGSHAUS
LICHTENBURG

ENERGY-CONTRACTING

UMWELTFREUNDLICHE
PELLETSANLAGE OHNE INVESTITION

Planung, Finanzierung, Installation und Betrieb
ENERALP KG - 0471-501134 - BZ - G.di Vittoriostr.13 www.eneralp.it



clima | innovation | systems

St. Lorenznerstr. 36
I - 39031 Bruneck (BZ)

Tel. +39 0474 572800
E-Mail: mail@schmidhammer.it

HOTEK

PREMIUM CLASS

Hans Dampf®



Master of Performance

ELEKTRO HÖLLER

Energietechnik

Handwerkerzone 176 - Latzfons
Tel. 0472 545360
elektro@hoeller.bz
www.hoeller.bz



ALLEIN SEIN – BEZIEHUNG – FAMILIE

**IM EINKLANG MIT SICH SELBST
UND ANDEREN!**

EHEVORBEREITUNGSSEMINARE

Gemeinsam den Lebensweg beschreiten und die Zukunft gestalten.

Im Gespräch mit dem Ehepartner, Fachreferenten und anderen Brautpaaren werden wichtige Fragen rund um Partnerschaft und Ehe besprochen.

*"In entscheidenden Dingen Einheit,
in wichtigen Dingen Freiheit,
aber in allen Dingen Liebe." (Augustinus)*

Themen:

- Partnerschaftliche Ehe
- Kommunikation, Konfliktvermeidung und -lösung
- Zivilrechtliche Fragen
- Ehe als Geschlechtsgemeinschaft | Ehe als Sakrament
- Schritt für Schritt zum Hochzeitswalzer [freiwillige Abendeinheit]

Zeit: 07. - 09.01. 2011
Referenten: Dr. Josef Torggler, Dr. Roland Gruber u. Monika Oberhuber Gruber,
 Dr. Patrick Delueg, Dr. Martin Achmüller

Zeit: 28. - 30.01.2011
Referenten: Mag. Toni Fiung, Dr. Anton Huber u. Manuela Egger Huber,
 Dr. Angelika Platter, Dr. Irmgard Tutzer

Zeit: 11.-13.02.2011
Referenten: P. Mainrad Gasser, Mag. Andreas Röck u. Mag. Franziska Grünfelder Röck,
 Dr. Thomas Brenner, Dr. Petra Simone Krauss

Zeit: 18. - 20.02.2011
Referenten: Dr. Reinhard Demetz, Mag. Roland Rederlechner u. Mag Barbara Lageder
 Rederlechner, Dr. Christoph Vescoli, Dr. Martin Achmüller

Zeit: 25. - 27.02.2011
Referenten: Mag. Toni Fiung, Dr. Reinhard Feichter u. Dr. Elisabeth Kusstatscher
 Feichter, Dr. Marion Brugnara, Dr. Irmgard Tutzer

Zeit: 04. - 06.03.2011
Referenten: Dr. Josef Torggler, Mag. Martin Ellemunt und Dr. Erika Volgger Ellemunt,
 Dr. Christoph Vescoli, Dr. Johanna Köhl

Zeit: 18. - 20.03.2011
Referenten: Mag. Eugen Runggaldier, Mag. Roland Rederlechner u. Mag Barbara Lageder
 Rederlechner, Dr. Stefan Vale, Dr. Verena Thalmann

Zeit: 01. - 03.04.2011
Referenten: Mag. Toni Fiung, Dr. Hans Schwingshackl, Heike Püsch Walden,
 Dr. Angelika Platter, Dr. Martin Achmüller

Zeit: 15. - 17.04.2011
Referenten: Mag. Eugen Runggaldier, Dipl. Päd. Gernot Psenner u. Mag. Birgit Dissertori
 Psenner, Dr. Alexander Kritzingen und Dr. Verena Thalmann

Referenten: 13. - 15.05.2011
 P. Mainrad Gasser, Dr. Anton Huber u. Manuela Egger Huber, Dr. Jutta
 Pedri, Dr. Petra Simone Krauss

Zeit: 27. - 29.05.2011
Referenten: Dr. Josef Torggler, Dr. Roland Gruber u. Monika Oberhuber Gruber,
 Dr. Patrick Delueg, Dr. Irmgard Tutzer

Zeit: 17. - 19.06.2011
Referenten: Mag. Christoph Schweigl, Mag. Martin Ellemunt und Dr. Erika Volgger
 Ellemunt, Dr. Thomas Brenner, Dr. Johanna Köhl

Zeit: 24. - 26.06.2011
Referenten: Dr. Josef Torggler, Mag. Andreas Röck u. Mag. Franziska Grünfelder
 Röck, Dr. Armin Leimgruber, Dr. Verena Thalmann

Zeit: 15. - 17.07.2011
Referenten: Dr. Josef Torggler, Mag. Martin Ellemunt und Dr. Erika Volgger Ellemunt,
 Dr. Marion Brugnara, Dr. Martin Achmüller

Zeit: 05. - 07.08.2011
Referenten: Dr. Reinhard Demetz, Dr. Reinhard Feichter u. Dr. Elisabeth Kusstatscher
 Feichter, Dr. Christoph Vescoli, Dr. Martin Achmüller

Seminarzeiten für Ehevorbereitungsseminare:

Uhrzeit: Fr. 17.00 - 22.00 Uhr | Sa. 9.00 - 22.00 Uhr | So. 9.00 - 17.00 Uhr

FIT FÜR DIE SCHULE (ELTERN-SEMINAR)

Eltern erhalten viele praktische Alltagstipps rund um Themen des Schulalltages und wie sie ihre Kinder unterstützen können. Inhalte:

- Sicherheit beim Lernen
- Konzentration und Merkfähigkeit
- Hausaufgaben
- Schulstress | Angst
- Rechtschreib- und Rechentraining
- Gesunde Ernährung
- Bewegung und Entspannung

Zielgruppe:	Eltern, Erzieher/innen, Lehrpersonen
Referentin:	Dorothea Kofler Klotzner, Naturns
Dipl.	Lernberaterin, Praktische Pädagogin, Dipl. Coach
Zeit:	Di. 08.02.2011, 15.00 – 18.00 Uhr
Beitrag:	45 €

EHE UM DIE SILBERHOCHZEIT

Die Ehe, die nun ein viertel Jahrhundert dauert, hat ihren bleibenden Wert unter Beweis gestellt. 25 Jahre lang sind Sie gemeinsam durch Dick und Dünn gegangen.

In dieser Lebens- und Beziehungsphase wollen wir gemeinsam mit anderen Ehepaaren einmal inne halten und Veränderungen in der Beziehung wahrnehmen, uns Sehnsüchte und Hoffnungen bewusst machen und Erkenntnisse daraus für die gemeinsame Zukunft mit unserem Partner nutzen. Nach 25 Jahren Ehe soll diese „kleine gemeinsame Rast“ einen Beitrag dazu leisten, den Alltag der Ehe lebendig zu erhalten, getragen von Wertschätzung und Freude, um miteinander gestärkt weiter gehen zu können.

Zielgruppe:	Paare, die seit ca. 25 Jahren verheiratet sind
Referent:	Dr. Josef Torggler, Bozen Seelsorger, Psychotherapeut, Berater der Familienberatungsstelle
Zeit:	So. 13.02.2011, 09.00 – 17.30 Uhr
Beitrag:	98 € pro Paar
Hinweis:	Am Abend besteht die Möglichkeit eines romantischen Abendessens (25 €) zum Valentinstag.

DIE 7 SCHRITTE INS GLEICHGEWICHT

Ein Workshop für Eltern mit Kindern, Erzieher/innen, Interessierte

Konzentrationsprobleme, Sprachschwierigkeiten, Aggressivität und Verhaltensauffälligkeiten sind meist kindliche Botschaften an uns Erwachsene.

Die Pädagogin praktiziert gemeinsam mit Eltern und Schüler die sieben Entwicklungsschritte des menschlichen Gehirns. Gezielt eingesetzte Koordinationsbewegungen stabilisieren die sieben Sicherheiten, die die Kompetenzen und Fähigkeiten fördern: Unsicherheit, Erlebnissicherheit, Körpersicherheit, Gefühlssicherheit, Gruppensicherheit, Sprachsicherheit, Kooperations- und Kommunikationssicherheit

Zielgruppe:	Eltern mit ihren Kindern, Erzieher/innen, Lehrpersonen
Referentin:	Dorothea Kofler Klotzner, Naturns Dipl. Lernberaterin, Praktische Pädagogin, Dipl. Coach
Zeit:	Mi. 16.02.2011, 15.00 – 18.00 Uhr
Beitrag:	45 € pro Elternteil mit Kind; für jedes weitere Kind 10 €

MASSIEREN UND GENIESSEN - EIN WOHLFÜHLTAG FÜR PAARE ZUM VALENTINSTAG

In angenehmer, ruhiger Atmosphäre mit wertvollen, duftenden Ölen und sanfter Musik werden leicht erlernbare Massagen zum Wohlfühlen gezeigt. Abseits der täglichen Routine schafft Berührung eine neue Ebene der Begegnung, in der sich jeder Partner in der gebenden und in der nehmenden Rolle erfährt. Das macht Massage zu einer guten Möglichkeit, Beziehung auf eine liebevolle Weise zu pflegen. Zudem ist Massage eine der ältesten und effektivsten Formen, um zu entspannen und sich im gleichzeitigen Austausch etwas Gutes zu tun. Achtsame Massage beeinflusst den gesamten Energiekreislauf im Körper und es kräftigt den, der Berührung gibt und den, der gerade empfängt.

Zielgruppe:	Paare
Referentin:	Barbara Riedler Hellrigl, Brixen Ganzheitliche und biodynamische Massage, Systemische Beratung
Zeit:	So. 13.02.2011, 10.00 – 18.30 Uhr
Beitrag:	156 € pro Paar
Hinweis:	Am Abend besteht die Möglichkeit eines romantischen Abendessens (25 €) zum Valentinstag

EIN PAAR TAGE ZEIT FÜR MICH

Die Bildungs-, Besinnungs- und Erholungswoche für Frauen ab der Lebensmitte ermöglicht in angenehmer Atmosphäre und in Gemeinschaft mit Frauen eine besondere Zeit. „Ein paar Tage Zeit für mich“, das ist eine Woche, in der Körper, Geist und Seele angeregt werden. In Vorträgen zu spannenden Themen wie Geld und Rente, Generationen, Krankheit und Verlust können die Teilnehmer/innen sich informieren, Fragen stellen und persönliche Erfahrungen austauschen. Den Ausgleich dazu bieten kreative Angebote, in denen jede Frau ihre einzigartigen Fähigkeiten und Interessen einbringen kann - hier wird gebastelt, getanzt und gelacht. Jeder Tag bietet vielfältige Möglichkeiten zur spirituellen Vertiefung: ob in der Heiligen Messe vor dem Frühstück, dem Austausch über den Glauben mit Seelsorgern oder in stillen Momenten. In Kooperation mit der Katholischen Frauenbewegung (kfb).

Zielgruppe: Frauen ab der Lebensmitte

Referenten: Irmgard Pircher, Meran

Rosmarie Viehweider, Bozen

Zeit: 13. bis 18.02.2011

Beitrag: auf Anfrage

P.S.: ICH LIEBE DICH!

Der Routine keine Chance geben

Zum Tag der Frau, ein Geschenk für Sie.

Verliebt, verlobt, verheiratet. Glücklich und zu Anfang auf Wolke Sieben. Doch der Alltag holt die Liebe oft ein und Routine macht sich breit. Sie wollen nicht zu solchen Paaren gehören? Gönnen Sie sich einen Tag zu zweit mit „Aha“-Effekt und geben Sie der Routine keine Chance!

Inhalte:

Kommunikation in der Partnerschaft:

Bereits kleine Änderungen in der Kommunikation können Großes bewirken, wenn Sie gezielt eingesetzt werden und man/frau bereit ist, alte Muster zu hinterfragen.

Rituale in Partnerschaft und Familie:

Rituale können der Beziehung und der Familie Halt und Geborgenheit schenken und zu mehr Achtsamkeit auf dem gemeinsamen Weg beitragen.

Massage: Sich gegenseitig verwöhnen:

Den Alltag vor der Tür lassen und sich gegenseitig Gutes tun. Wie das schnell und einfach geht, erfahren Sie bei einer wohltuenden Fuß- und Kopfmassage.

Zielgruppe: Paare

Referenten: Dr. Reinhard Feichter, Bozen

Erwachsenbildner, Coach, Vater von drei Kindern

Mag. Birgit Dissertori Psenner, Tiers

Theologin, Erwachsenenbildnerin, Mutter von drei Kindern

Barbara Riedler-Hellrigl, Brixen

Ganzheitliche und biodynamische Massage

Zeit: So. 13.03.2011, 09.30 – 17.00 Uhr

Beitrag: 138 € pro Paar

SEILTANZ – VON DER KUNST ALLEINERZIEHENDER DIE BALANCE ZU HALTEN

Als Alleinerziehende sind Sie verantwortlich für die Erziehung ihrer Kinder. Sie müssen einer Erwerbsarbeit nachgehen, um die ökonomische Lebensgrundlage ihrer Familie zu sichern. Der eigene Haushalt muss geführt werden. Zeit und Energie für eigene Bedürfnisse bleiben kaum. Im Seminar erhalten Sie die Möglichkeit neue Lösungsmöglichkeiten für die Bewältigung Ihrer alltäglichen Herausforderungen kennen zu lernen und zu erproben.

Wir werden uns mit dieser schwierigen Situation auseinandersetzen.

Kreativ und phantasievoll werden aktuelle und zurückliegende Lebenssituationen, Konflikte, innere und äußere Spannungsmomente in psychodramatischen Gruppenübungen und Rollenspielen erarbeitet und Lösungsmöglichkeiten ausprobiert. Spaß und Spielwitz kommen dabei trotz aller Dramatik nicht zu kurz.

Zielgruppe: Alleinerziehende, Interessierte, Erzieher/innen

Referent: Dr. Guido Osthoff, Brixen

Psychodramaleiter (DAGG/DFP), Sozialpädagoge, Erwachsenenbildner

Zeit: Sa. 19.03.2011, 14.00 bis So. 20.03.2011, 16 Uhr

Beitrag: 110 € (inkl. Kinderbetreuung)

KREATIVES LERNSCOACHING FÜR MITTELSCHÜLER/INNEN

In diesem dreiteiligen Workshop erhalten Mittelschüler/innen ihr persönliches Handwerkszeug für stressfreies Lernen, denn Schule kann auch Freude machen und Prüfungen wie Tests einfach gut gelingen.

Nicht immer ist es nur der Lernstoff, der den Kindern Schwierigkeiten bereitet. Oft sind es die Rahmenbedingungen, die gutes Lernen positiv unterstützen. Kinder lernen nachhaltig, ein Handwerkszeug für stressfreies Lernen zu entwickeln.

Inhalte: Sicherheit beim Lernen, Kompetenzen stärken, Gleichgewichtstraining, mentales Fitnessprogramm, eine Vielfalt von Lernstrategien, den individuellen Lernweg für sich entdecken, viele Tipps für den Lernalltag;

Mitzubringen: Griffelschachtel

Zielgruppe:	Mittelschüler/innen
Referentin:	Dorothea Kofler Klotzner, Naturns Dipl. Lernberaterin, Praktische Pädagogin, Dipl. Coach
Zeit:	Mi. 23.03.2011, Mi. 06.04.2011, Mi. 04.05.2011 jeweils von 15.00 – 18.00 Uhr
Beitrag:	99 €

KREATIVES LERNSCOACHING FÜR GRUNDSCHÜLER/INNEN

Die Pädagogin praktiziert gemeinsam mit Schülern „Lernen möglich machen“ aus einer anderen Sichtweise. Spielerisch werden Bewegungsabläufe integriert und somit gezielt Vernetzungen im Gehirn aktiviert. Denn Lernen kann gelingen und auch noch Freude machen!

Lernen am Wohlfühlplatz, Schaffen positiver Emotionen, Rechen-Blitzwortspiele, Konzentrations- und Merkspiele, Entspannungsübungen zur Förderung von Vorstellungs- und Visualisierungsvermögen.

Mitzubringen: Griffelschachtel

Zielgruppe:	Grundschüler/innen der 3. bis 5. Klasse
Referentin:	Dorothea Kofler Klotzner, Naturns Dipl. Lernberaterin, Praktische Pädagogin, Dipl. Coach
Zeit:	Mi. 30.03.2011, 15.00 – 18.00 Uhr
Beitrag:	39 €

GLÜCKLICH SINGLE? SINGLE-LEBEN ALS CHANCE

Ab wann ist man eigentlich glücklich? Glück bedeutet Zufriedenheit, Sicherheit, Vollkommenheit, Geborgenheit und noch vieles mehr. Kann man aber auch glücklich sein, wenn einem eines dieser Stücke im Puzzle fehlt? Kann man auch als Single glücklich sein?

Viele Menschen sehnen sich nach einem Gegenstück, ihrer besseren Hälfte. Die meisten können sich ein Leben ohne Partner nicht vorstellen, weil sie durch sie/ ihn Halt im Leben und Aufmerksamkeit finden. Andere wiederum sind gern allein und halten die alltägliche Einsamkeit zuhause für angenehm, können sich auf die Verwirklichung der eigenen Ziele konzentrieren und ihren Freiheitsdrang ausleben. Lernen Sie das Dasein als Single zu genießen und erkennen Sie auch die Vorzüge des Alleinseins. Sammeln Sie Kraft und nehmen Sie sich Zeit für eigene Interessen, Bedürfnisse und Ziele. Lernen Sie mit Freude und Offenheit am Leben teilzunehmen, gewinnen Sie Vertrauen in sich und andere.

Denn es ist ja nirgends vorgeschrieben, dass Singles ewig Singles bleiben müssen!

Zielgruppe:	Singlefrauen und -männer
Referenten:	Barbara Morandell, Eppan Dipl. Pädagogin, Syst. Paarberaterin Helmuth Karadar, Eppan Paar- und Familiengruppenleiter, Trainer
Zeit:	Sa. 09.04.2011, 17.00 – 21.30 Uhr - So. 10.04.2011, 09.00 – 16.00 Uhr
Beitrag:	110 €

SO VIEL LIEBE WIE DU BRAUCHST - EIN WORKSHOP FÜR PAARE

Sicherheit und Spielraum für Leidenschaft sind die Basis für ein glückliches, gesundes und kreatives Zusammenleben in Ehe und Partnerschaft. In einer derartigen Beziehung spürt jeder mit und durch den Partner seine volle Lebendigkeit. Diesen „paradiesischen“ Zustand erleben Paare am Beginn ihrer Beziehung, in der Zeit der Verliebtheit. Doch früher oder später folgen Zeiten, in denen das tägliche Geschehen von Quängelien, Streit und Machtkämpfen bestimmt wird. Diese Zeit ist meist mit großer Anstrengung, mit Verletzungen und Leid verbunden. Zärtlichkeit, Leidenschaft und die Liebe bleiben „auf der Strecke“. Oft endet diese Phase in Krankheiten, Seitensprüngen, Resignation und immer häufiger in Scheidung. Aber das sind keine befriedigenden Lösungen, denn wer resigniert, verliert seine Lebensfreude und wer sich scheiden lässt, schlittert oft nach einer erneuten Verliebtheits-Phase in ein ähnliches Dilemma. Ein wirklicher Ausweg und zugleich ein Weg, der beiden

Partnern persönliches Wachstum, Reifung und dauerhaftes Glück ermöglicht, ist der Eintritt in eine bewusste Beziehung.

Ziel des IMAGO-Workshops ist es, Sie auf diesen Weg zu führen und Ihnen grundlegende Erkenntnisse und ein praktikables „Handwerkszeug“ zu vermitteln, das eine liebevolle und dauerhafte Beziehung gelingen lässt.

Zielgruppe:	Paare, Eltern, Referent/innen in der Ehevorbereitung, Psychotherapeuten
Referenten:	Cornelia und Peter Cubasch, Bregenz (A)
	Psychotherapeuten und IMAGO-Paartherapeuten
Zeit:	Fr. 29.04.2011, 14.00 Uhr bis So. 01.05.2011, 17.00 Uhr
Beitrag:	257 € / 514 € pro Paar
Hinweis:	Dieser Workshop ist für Psychotherapeuten die Grundlage zur Ausbildung zum IMAGO-Paartherapeuten!

VON DER LUST UND DEM FRUST MIT DEM ANDEREN GESCHLECHT

Ein (Selbst)Erfahrungswochenende für Paare

Die Teilnehmer/innen lernen im Seminar auf kreative Art und Weise einen offenen, ehrlichen und damit gesunden Umgang mit erlebten Spannungen und Konflikten im Alltag von Partnerschaft. Beziehungen zwischen Frauen und Männern verlaufen selten gleichförmig und beständig. Das kann Lust und Begeisterung füreinander erzeugen. Manchmal entstehen aber auch Spannungen, die auf Dauer belastend wirken und Unverständnis und Frust auslösen können. Frauen und Männer sind nun mal verschieden. Zum Glück! Mit Hilfe psychodramatischer Methoden möchten wir uns diesem Spannungsfeld annähern. Kreativ und phantasievoll werden Beziehungserfahrungen, Wünsche und Sehnsüchte der Teilnehmer/innen mit Hilfe psychodramatischer Techniken sichtbar und erfahrbar gemacht. Spaß und Spielwitz kommen dabei trotz aller Beziehungsdramatik nicht zu kurz. Auf diese Weise können die Teilnehmer/innen im Seminar spielerisch Kompetenzen im Umgang mit dem anderen Geschlecht und für die eigene Partnerschaft erwerben. Neue Verhaltensweisen werden ausprobiert und das Verständnis füreinander gestärkt.

Zielgruppe:	Paare
Referent:	Dr. Guido Osthoff, Brixen
	Psychodramaleiter (DAGG/DFP), Sozialpädagoge, Erwachsenenbildner
Zeit:	Sa. 21.05.2011, 09.30 – 18.00 Uhr
	So. 22.05.2011, 09.30 – 12.30 Uhr
Beitrag:	95 € / 190 € pro Paar

AUS DER VER-WICKLUNG IN DIE ENT-WICKLUNG

Mit Krisen in der Beziehung kreativ umgehen

In unseren Beziehungen und Partnerschaften geraten wir trotz besten Bemühungen immer wieder in Ver-Wicklungen wie Meinungsverschiedenheiten, Auseinandersetzungen, Konflikte, Streit, Schweigen usw., die die Beziehung herausfordern und belasten können. Das gehört zum Beziehungsalltag und wir können dem nicht ausweichen.

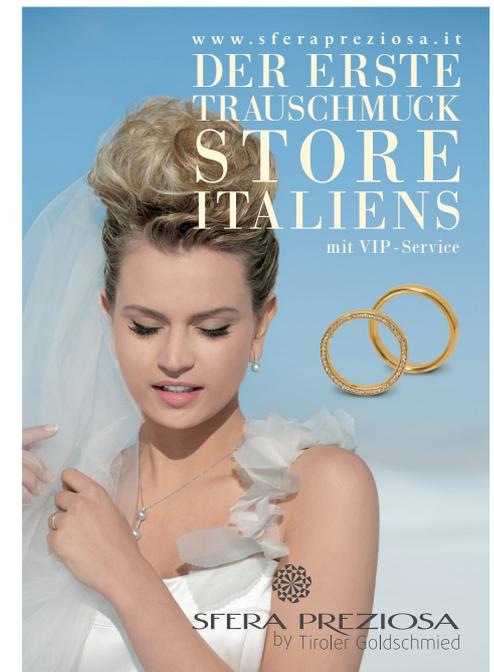
Die Frage ist: Wie gehen wir damit um? Wie kommen wir aus der Ver-Wicklung wieder in die Ent-Wicklung, d.h. positive Beziehungsgestaltung, seelisches Wachsen und Reifen? Dieser Tag soll auf diesem Ent-Wicklungsweg helfen und Anregungen liefern.

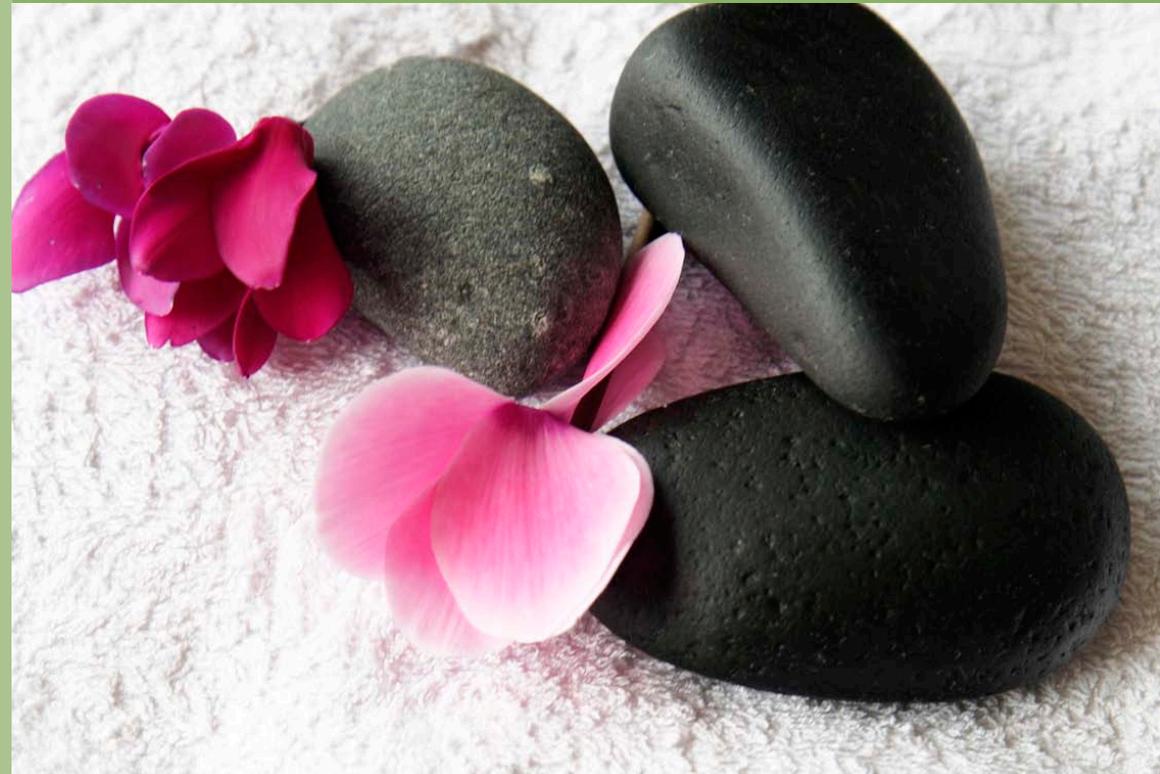
Zielgruppe:	Paare
Referent:	Dr. Paul Hofer, Bruneck
	Psychotherapeut
Zeit:	So. 05.06.2011, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	120 € pro Paar

EMPFEHLUNG:

Neubeginn – Veränderungen meistern (S. 59)

Kinder malen und gestalten mit Mama oder Papa (S. 70)





GESUNDES SEIN – WOHLBEFINDEN

**ACHTE AUF DICH UND TUE DEINEM
KÖRPER GUTES!**



DORN-BREUSS MASSAGE-LEHRGANG

Diese Methode ist eine leicht erlern- und anwendbare Methode, um Beschwerden im Rücken und in Gelenken sowie Schmerzausstrahlungen in Beine, Arme und Kopf zu behandeln. Blockierungen und Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken werden mit den Händen diagnostiziert und auf eine sanfte, einfühlbare Art therapiert und geschoben (keine Chiropraktik!).

Eine Vielzahl von Beschwerden kann mit Hilfe dieser sensiblen und zugleich effektvollen Methode gelindert bzw. gebessert werden. Außerdem wurde diese Art der Selbstheilung schon vor Jahren zur effektivsten Methode der Welt gekürt. Der Körper wird in eine tiefe Entspannung gebracht. Somit fällt es leicht, vergangene und belastende Gedanken loszulassen. Gestaute Energie kommt wieder in Fluss.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe:	Alle, die etwas für sich selbst tun möchten, Masseur, Physiotherapeut/innen, Wellnessberater/innen und alle Mitarbeiter/innen in Heilberufen
Referentin:	Bernadette Schwienbacher, Meran Innerfitness®- Trainerin
Info-Abend:	Mi. 09.03.2011, 20.00 – 21.30 Uhr
Zeit:	Modul 1: Sa. 16.04.2011 – So. 17.04.2011 Modul 2: Sa. 21.05.2011 – So. 22.05.2011 Modul 3: Sa. 18.06.2011 – So. 19.06.2011 Modul 4: Sa. 23.07.2011 – So. 24.07.2011
Uhrzeiten:	09.00 – 17.00 Uhr
Beitrag:	720 €

DIE KRAFT IN UNS UND IN DER SCHÖPFUNG

Die „heilende“ Wirkung in der Natur erkennen und nützen.

Die Natur bietet dem Menschen alles was er braucht. Im Seminar erkennen wir Fülle und Reichtum der Natur und nützen sie für uns. Über die Natur versuchen wir auch mit uns selbst immer wieder in Einklang zu kommen. Wir erkennen ihre „heilende“ Kraft und lernen sie für unser tägliches Leben zu nützen. Sei es in Form einer gesunden Ernährung, wohltuender Kleidung oder einem angenehm gestalteten Wohn- und Schlafbereich. Von ihrer wohltuenden Wirkung auf uns Menschen können wir in vielen Bereichen profitieren.

Unser Mittagessen kochen wir selbst mit all dem, was uns die Natur an kleinen Köstlichkeiten bietet.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Traudi Schwienbacher, St. Walburg Gründerin der Winterschule Ulten
Zeit:	Sa. 05.02.2011, 09.00 – 16.00 Uhr
Beitrag:	65 €

Rein Natürlich Ehrlich

Gesundes Brot wacht stark!

Mein Beck
Bäckerei · Panificio

www.meinbeck.it

Unser empfohlener Partner

Wilma HOTEL
★★★★★

Beauty
Wellness
Restaurant
Sonnenterrasse

I- 39010 Nals
Tel.: 0471 678730
info@hotelwilma.com
www.hotelwilma.com

Mit uns bleiben Sie gesund, schön und vital

Große Auswahl an Naturkost und Naturkosmetik, verschiedene Bio-Tees und reine ätherische Öle, Bach- und Buschblüten, Aura Soma®, eine Vielzahl an Büchern und vieles mehr.

Bei der Wahl aus unserem riesigen Sortiment beraten wir Sie gerne!

Jahre 20 Anni
Bio Paradies®

Bio Paradies®
Fach-Reformhaus & Beratung
Albertus Magnus Platz 5 · im Herzen von Eppan
Tel. 0471 660708 · www.bioparadies.it

QI-GONG-ABENDE

Ist das Herz in Ruhe und kann Qi harmonisch fließen, dann kommt der Mensch auf ganz einfache und natürliche Weise ins Gleichgewicht. Geistige Klarheit und Kraft sind seine ständigen Begleiter. Qi ist die Lebensenergie, die wir aus der Luft und aus der Nahrung ziehen. Qi-Gong hilft uns, indem es Atem, Verdauung und Bewegungsapparat unterstützt. Die Übungen fördern ein positives Lebensgefühl. Die positiven Wirkungen von Qi-Gong sind zahlreich, es eignet sich für jeden – unabhängig von Alter und Vorkenntnissen. Die 8 Brokate, auch Ba Duan Jin genannt, sind eine zentrale Übungsabfolge des Qi Gong. Ziel dieser feinen Bewegungen ist, die 8 außergewöhnlichen Gefäße oder auch Meridiane zu öffnen und zu harmonisieren, damit Qi, die Lebenskraft in uns, Raum findet zum Fließen

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer, Anfänger wie Fortgeschrittene.
Referent:	Herwig Thaler, Kaltern
	Weiterbildungen in Shiatsu, energetischer Ernährungsberater
Zeit:	8 Einheiten, (10.02; 17.02; 24.02; 10.03; 17.03; 24.03; 31.03; 07.04.2011)
	jeweils donnerstags von 20.00 – 21.30 Uhr
Beitrag:	115 €

DIE SCHATTENSEITE DES BLUTES

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte! Die Vitalblutanalyse im Dunkelfeld-Mikroskop ermöglicht Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes neue Einblicke in Ihren aktuellen Gesundheitszustand. Herkömmlich geschieht dies über eine quantitative Auswertung, deren Ergebnis in einem für Laien meist nichtssagenden Bericht zusammengefasst wird. In diesem Bereich der Diagnostik hat die Dunkelfeld-Mikroskopie einen neuen Weg eröffnet. Anhand Ihres eigenen Blutropfens, der mit Hilfe eines Monitors vergrößert ersichtlich ist, können Ihnen körperliche Mängel, die sich aus Ihrer persönlichen Lebensführung ergeben, auf anschauliche Weise näher gebracht werden. Das bietet Ihnen die Möglichkeit einer rechtzeitigen, gezielten Vorsorge! Im Seminar wird bei jeder/m Teilnehmer/in anhand eines Tropfens aus der Fingerbeere die Ernährungs-, Organ-, bzw. Giftstoffbelastung besprochen. Sie werden beeindruckt sein von Ihrem persönlichen Blutbild, und dem, was es Ihnen zu sagen hat!

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Sa. 12.02.2011, 09.00 – 15.30 Uhr oder
	Sa. 04.06.2011, 09.00 - 15.30 Uhr
Beitrag:	77 €

FRÜHLINGSFASTEN

Die Trägheit des Winters hinter sich lassen und mit frischem Schwung in den Frühling!

Erleben Sie die Befreiung des Körpers und Geistes von unnötigen Ballast mit der Regenerationskur nach med. Dr. Egger und erfahren Sie, wie Sie mit Makromolekülen im Allgemeinen und Keimlingen, Sprossen, Frühlingskräutern im Speziellen Ihre Energien nachhaltig steigern können. Im Seminarpreis sind die durchgehende ärztliche Betreuung und Überwachung mittels Labor, eine Dunkelfeld-Analyse mit daraus abgeleitetem Rezept, eine Basen- und Ozonfusion zur Neutralisation der Toxine und Unterstützung des Entschlackungsprozesses sowie eine Ernährungsberatung nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zur längerfristigen Umstellung im Anschluss an die Fastentage inbegriffen.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Mi. 09.03.2011, 09.00 Uhr - So. 13. 03.2011, 10.30 Uhr
Beitrag:	580 € inkl. Übernachtung und Verpflegung

MINERALSTOFFMANGEL IM ANTLITZ ERKENNEN

Dein Gesicht lügt nicht

Lange bevor der Körper mit Krankheit reagiert, zeigt er uns durch Veränderungen im Gesicht Disharmonien auf (Farbe, Haut, Poren...). Wenn wir in die Betrachtungsweise der Ahnen, uralter Frauen (Hexen, Heiler/innen) Einsicht nehmen, lernen wir achtsam mit unserem Körper umzugehen. Wir werden ihm das zuführen, woran es ihm mangelt, damit er uns nicht mit Schmerzen wachrütteln muss. Jeder einzelne Mineralstoff zeichnet sich im Gesicht ab. Es gilt zu entdecken, wie sich Mineralstoffmangel zeigt. Bereits Dr. Schüssler hat erwiesen: Der Mensch ist gesund, wenn alle Mineralien ausreichend im Körper vorhanden sind.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Bernadette Schwienbacher, Meran
	Innerfitness® - Trainerin
Vortrag:	Do. 10.03.2011, 20.00 – 21.30 Uhr
Beitrag:	19 €
Seminar:	Sa. 19.03.2011, 09.00 Uhr - So. 20.03.2011, 17.00 Uhr
Beitrag:	129 €

WECHSELJAHRE – HEISSE JAHRE

Wechseljahre, Menopause, Klimakterium, Midlife-Crisis... Es gibt mittlerweile eine große Anzahl von Artikeln, Büchern, Vorträgen, TV-Sendungen usw., die sich mit der Zeit rund um die Lebensmitte beschäftigen - meist unter dem Blickwinkel von möglichen Beschwerden und der Frage: Hormonersatzpräparate: ja oder nein. Das ist jedoch eine verengte Sichtweise. Wechseljahre sind in erster Linie Chancenjahre und bieten neue Möglichkeiten. In dieser Zeit vollzieht sich ein Prozess des Wandels mit vielfältigen Aspekten, in dem viel mehr geschieht als nur das Ausklingen der Menstruation. Hormonelle Umstellung bedeutet nicht nur Änderung von körperlichen Abläufen, sondern sie beeinflusst auch die Muster des Fühlens und des Denkens. Wecken Sie Ihr Bewusstsein dafür, wie mit den Wechseljahren die spannende Reise in eine neue, kreative Lebensphase startet!

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referentin:	Sigrid Engelbrecht, Bayreuth (D)
	Buchautorin, Trainerin
Zeit:	Sa. 02.04.2011, 17.00 Uhr -
	So. 03.04.2011, 17.00 Uhr
Beitrag:	120 €

YOGA-ABENDE

Yoga ist die Lehre eines ganzheitlichen Lebensstils, die vor ungefähr 7000 Jahren in Nordindien eingeführt worden ist. Das Wort Yoga bedeutet Einssein – Eins sein mit sich – in Ausgewogenheit zwischen Körper, Geist und Seele. An diesen Abenden geht es darum, den praktikablen und effizienten Lebensstil des Yoga zu erleben, zu verstehen und zu trainieren. Neben Asanas, Meditationen und vielen Tipps für eine gesunde Lebensgestaltung wird der Kaoshikii-Tanz eingeübt. Dieses Seminar zielt darauf ab, das Bewusstsein zu schulen, um Unausgewogenheiten zwischen Körper, Geist und Seele zu erkennen und auszugleichen, mit sich mehr Achtsamkeit zu üben und diese Geisteshaltung in den Alltag zu integrieren.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Christian Franceschini, Salurn
	Yoga Lehrer
Zeit:	8 Einheiten (14.04; 28.04; 05.05; 12.05; 19.05; 26.05; 09.06; 16.06.2011)
	jeweils donnerstags von 20.00 – 21.30 Uhr
Beitrag:	115 €

GESUNDHEIT, KRAFT UND SCHÖNHEIT VON INNEN - EIN GESUNDER DARM MACHT'S MÖGLICH

Der Darm gilt als „Zentrum des Wohlbefindens“. Dieses Wissen spielte bereits vor Jahrtausenden eine wichtige Rolle, wenn es um die Gesunderhaltung des Körpers ging. Trotzdem ist nur wenigen Menschen bewusst, wie entscheidend ein gesunder und gut funktionierender Darm für die Gesundheit des gesamten Organismus ist. Über 70 % der Immunabwehr sitzt im Darm. Ein gesunder Darm schenkt Vitalität, Energie und sorgt von innen auf ganz natürliche Weise für Wohlbefinden und ein strahlendes Aussehen.

Zielgruppe:	Interessierte Frauen und Männer
Referent:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Sa. 16.04.2011, 09.00 – 15.30 Uhr
Beitrag:	77 €

FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE UND FUNKTIONELLE INTEGRATION. AUFBAUKURS.

Das holistische Behandlungskonzept in der manuellen Medizin

Vertiefung des bereits erlernten Wissens und Differentialdiagnostik.

Inhalte: Repetition der Erlernten Techniken an Krankheitsbildern, Differentialdiagnostik typischer Erkrankungen, Struktur und Funktion, Neue alternative Techniken;

Zielgruppe:	Teilnehmer des Grundseminares
Referent:	Friedhelm Becker, Haren (D)
	Physiotherapeut, Heilpraktiker, Manualtherapeut, Osteopath, selbstständig
	in eigener Praxis seit 1988.
Zeit:	Mo. 18.04.2011, 09.00 Uhr –
	Mi. 20.04.2011, 14.30 Uhr
Beitrag:	395 € + 20% MwSt.

FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE UND FUNKTIONELLE INTEGRATION. GRUNKURS.

Das holistische Behandlungskonzept in der manuellen Medizin

Die funktionelle Osteopathie und Integration (FOI) ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept am Bewegungsapparat. Sie baut auf immer wieder auftretenden Ursache-Folge-Ketten auf, nach denen ein Körper schematisch reagiert. Das heißt, dass z.B. Schulterbeschwerden ihre Ursache im Knie haben können. Um die Schulter effektiv und schnell zu behandeln, muss die Ursache im Knie beseitigt werden. Für die schnelle und dauerhafte Verbesserung von Beschwerden ist es entscheidend, diese Ursache-Folge-Ketten zu erkennen und zu behandeln.

Die lokale Therapie ist demnach ein Fremdwort für die FOI. Es wird immer der ganze Körper behandelt. Sie schalten Ihr Licht ja auch nicht an der Lampe, sondern am Schalter an.

Die FOI macht von einem dreidimensionalen Denkmodell Gebrauch, durch welches alle Ursache-Folge-Ketten miteinander in Verbindung stehen.

Es hört sich kompliziert an, ist aber verblüffend einfach!

Zielgruppe:	Physiotherapeut/innen, Ärzt/innen, Heilmasseur/innen, Heilpraktiker/innen
Referent:	Friedhelm Becker, Haren (D)
	Physiotherapeut, Heilpraktiker, Manualtherapeut, Osteopath, selbstständig in eigener Praxis seit 1988.
Zeit:	Di. 26.04.2011, 09.00 Uhr – Fr. 29.04.2011, 17.30 Uhr (Modul 1)
	Mi. 13.07.2011, 09.00 Uhr – Sa. 16.07.2011, 17.30 Uhr (Modul 2)
Beitrag:	550 € + 20% MwSt. pro Modul



Industriezone - Zona Industriale 1/5
Eurocenter - 39011 Lana
Tel. +39 0473 201023 - Fax +39 0473 206969
info@biokist.it - www.biokist.it

BIO-Lebensmittel für gesundheitsbewusste Genießer
Alimentari biologici per buongustai

- Detailverkauf in Lana
- Detailverkauf in Auer

Wenn Sie nicht zu uns kommen,
kommen wir gerne zu Ihnen:

- Biokistl-Zustellung in ganz Südtirol und Trentino



**Natürlich
Bauen bei
FixTermin.**



PLATTNER BAU

info@plattner-bau.it Plattner Bau AG
39055 St. Jakob - Leifers Tel. 0471 255 600

FIT DURCH FASTEN - ANLEITUNG FÜR ZUHAUSE

Fasten beflügelt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper die Chance, sich zu entschlacken, zu entgiften und zu reinigen. Die Teilnehmer lernen leicht durchzuführende Maßnahmen für zu Hause kennen und erhalten Richtlinien für die Ausleitung abgelagerter Gifte. Anhand der Analyse Ihres Blutbildes mittels Monitor-Mikroskop und der Erfassung geeigneter Stoffwechselfparameter im Labor sowie der Beurteilung von Ausleitungsreaktionen erfahren Sie Ihren persönlichen Status. So kann die Dringlichkeit für eine Regenerationskur ans Licht gebracht werden und welche Art von Kur geeignet ist, um größte Effizienz und Vermeidung von Organschäden durch die Giftausleitung zu sichern.

Zielgruppe:	Interessierte, Laien, Therapeuten
Referent:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Sa. 14.05.2011, 09.00 – 15.00 Uhr
Beitrag:	77 €



Meran - Handwerkerzone Untermais
Max-Valier-Straße 3/A
Tel. 0473/272727 - info@ladurner.com

Brixen - Atrium - Regensburger Allee 14
Tel. 0472/831066 - brixen@ladurner.com

www.ladurner.com

LADURNER
HOSPITALIA
MEDIZIN
PRODUKT

ZAUBER DER HEILERDE

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit der weltbekannten Heilerde "AION A" aus dem EMMAKUNZ Zentrum in der Schweiz. "AION A" bedeutet grenzenlos (griechisch). Die Heilerde hat besondere Wirkung bei Entzündungen und leistet unentbehrliche Hilfe bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, sportlichen Verletzungen, Knochenbrüchen, Affektionen an Muskeln, Sehnen und Bindegewebe. Die Wirkung von "AION A" beruht auf die biodynamische gespeicherte Energie und natürlich die spezielle mineralische Zusammensetzung.

An diesem Tag können Sie die Wirkung und die vielseitige Anwendung von Lehm kennen lernen. Sie werden staunen, wie einfach und wirkungsvoll unsere Erde zur Heilung, Schönheit und Gesundheit beiträgt.

Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer

Referentin: Bernadette Schwienbacher, Meran

Innerfitness® - Trainerin

Zeit: Sa. 14.05.2011, 09.00 – 17.00 Uhr

Beitrag: 79 €

ENTSCHLACKUNGS- UND REGENERATIONSWOCHE

Eine Woche Entschlackung unter ärztlicher Aufsicht als Ausgangspunkt der inneren Reinigung und Regeneration des Körpers bis hin zu einer geistigen Befreiung. Zur Vorbeugung und zum Heilen vieler (Wohlstands-) Krankheiten ist Fasten eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Methode. Bei dieser Kur werden Sie unter Leitung des erfahrenen Allgemeinmediziners und Homöopathen Dr. Josef Anton Egger (der „rund um die Uhr“ anwesend ist) gemeinsam mit einem naturheilkundlich orientierten Team betreut. Im Seminarpreis sind die durchgehende ärztliche Betreuung und Überwachung mittels Labor, eine Dunkelfeld-Analyse mit daraus abgeleitetem Rezept, je zwei Basen- und Ozoninfusionen zur Neutralisation der Toxine und Unterstützung des Entschlackungsprozesses sowie eine Ernährungsberatung nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) inbegriffen.

Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer

Referent: Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)

Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis

Zeit: So. 10.07.2011, 12.00 Uhr - Sa. 16.07.2011, 10.30 Uhr

Beitrag: 795 € inkl. Verpflegung und Unterkunft

BEREIT ZUM ENTSPANNEN?

Locker und entspannt dem Stress entkommen!

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Methoden und Techniken zum bewussten Umgang mit Stress kennen und finden die für Sie persönlich geeigneten Bewältigungsstrategien.

Inhalte:

- Theoretische Einführung in die Thematik (Stress & Stressbewältigung)
- Sanfte Bewegungs-, Mobilisations- und Lockerungsübungen für den gesamten Körper
- Körperwahrnehmung und Atemwahrnehmungs- Übungen
- Entspannungstechniken: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Augenentspannung
- Klopf-, Tennis-, Igelballmassagen
- Dehn-, Stretching- und Ausgleichs- Übungen

Zielgruppe: Im Beruf stehende Frauen und Männer, alle die bewusst entspannen möchten

Referent: Stiftung Vital

Zeit: Fr. 01.04.2011, 09.00 - 17.30 Uhr oder

Fr. 01.07.2011, 09.00 – 17.30 Uhr

Beitrag: 75 €

EMPFEHLUNG:

Sich laufend entwickeln (S. 52)

Körper, Geist und Seele pflegen - Gib Born out keine Chance (S. 60)



KONTAKT:

Tel. +39 0471 678 679

Fax +39 0471 678 108

bildungshaus@lichtenburg.it

www.lichtenburg.it

BÜROZEITEN

Montag bis Samstag von 8.00 bis 16.30 Uhr

Sonntag von 8.00 bis 9.30 Uhr

UNSERE BANKVERBINDUNG:

Stiftung St. Elisabeth | Lichtenburg

Südtiroler Sparkasse – Niederlassung Bozen

IBAN: IT23 0060 4511 6000 0000 0970 000 | BIC|SWIFT: CRBZIT2B090

1. Anmeldung

Die Anzahl der möglichen Teilnehmer an den Veranstaltungen der Lichtenburg ist in der Regel beschränkt, und daher werden Anmeldungen der Kunden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Selbiges gilt für etwaige Wartelisten, die sich die Lichtenburg zu führen vorbehält.

Nach erfolgter Anmeldung übersendet die Lichtenburg den Kunden eine Anmeldeformular samt Rechnung und näheren Informationen zur betreffenden Veranstaltung. Der Versand gilt als Annahme der Anmeldung des Kunden. Der Kunde wird die von ihm unterfertigte Anmeldeformular bis zum Beginn der Veranstaltung an die Lichtenburg rück übermitteln.

Bei mehrteiligen Veranstaltungen gilt die Anmeldeformular, vorbehaltlich anderslautenden Inhaltes, für alle Module der Veranstaltung, auch wenn die Lichtenburg in diesen Fällen, auch je nach Ausschreibung, u.U. gesonderte Rechnungen für jedes einzelne Veranstaltungsmodul ausstellen oder versenden sollte.

Sollte der Kunde nicht alle zu seinen Lasten ausgestellten und zur jeweiligen Veranstaltung gehörigen Rechnung vor Beginn der Veranstaltung oder des betreffenden Veranstaltungsmoduls zur Gänze und samt etwaig angereifter Verzugszinsen beglichen haben, steht es der Lichtenburg frei, den Kunden auch ohne ausdrückliche Mahnung oder Hinweis durch einen anderen Teilnehmer zu ersetzen.

Solange der Kunde nicht alle zu seinen Lasten ausgestellten und zur jeweiligen Veranstaltung gehörigen Rechnung zur Gänze und samt etwaiger angereifter Verzugszinsen beglichen hat, steht Lichtenburg das Recht zu, dem Kunden die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren.

2. Preise und Zahlungen

Die von Lichtenburg angeführten Preise umfassen ausschließlich die Teilnahme an der Veranstaltung (beispielsweise: Moderation der Veranstaltung und Vermittlung der in der Ausschreibung angegebenen Inhalte; Nutzung der Veranstaltungsräume). Unterkunft und Verpflegung sowie die Inanspruchnahme etwaiger über die Teilnahme an der Veranstaltung hinausgehender Leistungen (beispielsweise Nutzung von Telefon- und Datennetz oder Miete von Sachen im Eigentum der Lichtenburg) werden gesondert in Rechnung gestellt und sind, samt eventueller Unterkunft und Verpflegung, zu den von Mal zu Mal gültigen Tarifen zu entgelten.

Die Zahlungen können entweder in der Lichtenburg oder durch Überweisung auf deren Konto, lautend auf „Stiftung St. Elisabeth – Lichtenburg“, bei der Südtiroler Sparkasse AG, IBAN IT 23 0060 4511 6000 0000 0970 000, BIC/Swift CRBZIT2B090, erfolgen.

3. Teilnehmerzahl

Vorbehaltlich anderslautender Vorgaben in der Ausschreibung werden die Veranstaltungen der Lichtenburg in der Regel erst ab acht Teilnehmern durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist von der konkreten Veranstaltung abhängig.

4. Storno

Es gelten folgende Regelungen:

Sofern nachfolgend nicht anderweitig geregelt, berechtigt die Nicht-Inanspruchnahme einzelner Veranstaltungsteile zu keinerlei Preisnachlass.

4.1. Lehrgänge (i.e. Veranstaltungen mit einer Dauer von mehr als einem Sonntag, auch wenn in mehrere Module aufgeteilt):

Bei Storno oder Umbuchung (Inanspruchnahme einer anderen Veranstaltung oder der Selben Veranstaltung zu einem anderen Datum) mit schriftlicher Mitteilung, die bei der Lichtenburg eingeht

- mehr als zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung, behält die Lichtenburg 50,00 € der geleisteten Zahlung als Gebühr ein bzw. fordert diese, sofern zum betreffenden Zeitpunkt noch nicht geleistet, vom Kunden ein;

- nach Ablauf der Frist gemäß vorhergehendem Spiegelstrich, behält die Lichtenburg 50% der geleisteten Zahlung als Gebühr ein bzw. fordert diese, sofern zum betreffenden Zeitpunkt noch nicht geleistet, vom Kunden ein.

4.2. Seminare (i.e. Veranstaltungen mit einer Dauer von nicht mehr als einem Sonntag):

Bei Storno oder Umbuchung (Inanspruchnahme einer anderen Veranstaltung oder der Selben Veranstaltung zu einem anderen Datum) mit schriftlicher Mitteilung, die bei der Lichtenburg eingeht

- mehr als drei Arbeitstage vor Beginn der Veranstaltung, erstattet die Lichtenburg dem Kunden die bereits geleistete Zahlung zur Gänze;

- nach Ablauf der Frist gemäß vorhergehendem Spiegelstrich, behält die Lichtenburg

100% der geleisteten Zahlung als Gebühr ein bzw. fordert diese, sofern zum betreffenden Zeitpunkt noch nicht geleistet, vom Kunden ein.

5. Programmänderung

Die Lichtenburg behält sich bei Bedarf auch kurzfristige Programmänderungen vor, von denen sie die Kunden jedenfalls zeitnah informieren wird.

Solange Programmänderungen keine oder nur unwesentliche Abweichungen zum Veranstaltungsinhalt laut Ausschreibung zur Folge haben, berechtigen sie weder zu einer Annullierung der verbindlichen Anmeldung des Kunden noch zu einem Preisnachlass.

Sollte die Programmänderung wesentliche Änderungen der Veranstaltungsinhalte laut Ausschreibung zur Folge haben, oder die betreffende Veranstaltung auf ein anderes Datum verschoben werden, ist der Kunde innerhalb einer Woche ab Erhalt der Mitteilung durch die Lichtenburg dazu berechtigt, ohne Stornogebühren vom Vertrag zurückzutreten. Nach Ablauf dieser Frist gilt erneut die Regelung laut Artikel 4.

Sollte eine Veranstaltung (beispielsweise wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder wegen Ausfalls des Referenten) abgesagt werden, erstattet die Lichtenburg dem Kunden den gesamten etwaig bereits entrichteten Betrag spesenfrei zurück. Weitere Forderungen können nicht geltend gemacht werden.

Sollte die Programmänderung einen Lehrgang (i.e. eine Veranstaltung mit einer Dauer von mehr als einem Sonnentag, auch wenn in mehrere Module aufgeteilt) betreffen, gelten die o.a. Regelungen sinngemäß für das oder die etwaig betroffenen Module und beschränkt auf selbige.

6. Haftung

Schadenersatzansprüche, auch aus Programmänderungen, sind der Lichtenburg gegenüber nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz möglich.

In keinem Fall haftet die Lichtenburg, da ihr nicht zurechenbar, wenn eine Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder wegen Ausfall des Referenten nicht stattfindet oder verschoben wird oder wenn die Höchstteilnehmeranzahl laut Ausschreibung überschritten werden sollte.

Ebenso übernimmt die Lichtenburg angesichts der Tatsache, dass sie nur die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt und die Veranstaltungen organisiert, die Referenten aber nicht Mitarbeiter der Lichtenburg sind, keine Haftung für Inhalt der Veranstaltungen, Vermittlung der Inhalte und etwaige Folgen der Teilnahme an den Veranstaltungen.

7. Anwendbares Recht und Gerichtsstand

Auf diesen Vertrag ist italienisches materielles Recht unter Ausschluss von etwaigen Verweisnormen anwendbar.

DATENSCHUTZ

Zweck sowie Art und Weise der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten (Art. 13 1. Absatz lit. a GvD Nr. 196 vom 30.06.2003)

Ihre personenbezogenen Daten werden zu all jenen Zwecken erfasst und verwendet, die in Zusammenhang mit dem Grund Ihrer Kontaktaufnahme stehen,

- bei Anmeldung zu Veranstaltungen beispielsweise zur Planung und Durchführung der von Ihnen gebuchten Veranstaltungen, dabei etwa: Zusenden von Mitteilungen, auch zu nachfolgenden Veranstaltungen; behördliche Meldungen bei etwaiger Übernachtung; Ausstellen von Rechnungen und Einbüchern derselben

- bei Bitte um Zusendung von Material beispielsweise, um Unterlagen und Materialien zuzusenden.

Dabei werden die Daten selbst sowohl händisch (z.B. Notizen zu Ihrem Telefonanruf) als auch in elektronischer Form (z.B. Empfang Ihrer E-Mail und Bearbeiten derselben, Einpflegen Ihrer Daten in das EDV-System der Lichtenbrug) verarbeitet. Freiwillige Angabe Ihrer personenbezogenen Daten (Art. 13 1. Absatz lit. b GvD Nr. 196 vom 30.06.2003)

Sie sind nicht dazu verpflichtet, der Lichtenburg irgendwelche personenbezogenen Daten zur Verfügung zu stellen. Folgen einer mangelnden Angabe Ihrer personenbezogenen Daten (Art. 13 1. Absatz lit. c GvD Nr. 196 vom 30.06.2003)

Wenn Sie der Lichtenburg Ihre von Mal zu Mal erforderlichen personenbezogenen Daten nicht, unvollständig oder verspätet zur Verfügung stellen, kann die Lichtenburg Ihrem jeweiligen Anliegen nicht nachkommen oder, so der Fall, Sie nicht an Veranstaltungen der Lichtenburg teilnehmen lassen, sowie die eigenen Dienstleistungen nicht, nicht zeitgerecht oder nicht vollständig erbringen. In keinem Fall übernimmt die Lichtenburg irgendeine Haftung, die aus der mangelbehafteten Angabe Ihrer personenbezogenen Daten erwachsen könnte.

Personen oder Gruppen von Personen, an welche Ihre personenbezogenen Daten weitergegeben werden können, die von den Daten selbst Kenntnis erlangen können und Rahmen der Veröffentlichung (Art. 13 1. Absatz lit. d GvD Nr. 196 vom 30.06.2003)

Ihre personenbezogenen Daten können weitergegeben werden, beispielsweise an

- Dritte (etwa Referenten und andere Teilnehmer) bei Teilnahme an Veranstaltungen (z.B. in Form von Teilnehmerlisten, Bildern)

- Dritte (etwa Behörden) bei Übernachtung in der Lichtenburg (z.B. Meldung von Gästen)

- Dritte (z.B. Druckerei, Post, Bank, EDV-Techniker, Versicherungen der Lichtenburg) zur Erfüllung der an sie von Mal zu Mal übertragenen Aufgaben

- Dritte (z.B. Partnerorganisationen mit ähnlicher Zielsetzung wie die Lichtenburg), auch zur Information hinsichtlich Maßnahmen oder Veranstaltungen in Ihrem möglichen Interessensbereich

In deren Eigenschaft als Beauftragte können weiters ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter der Lichtenbrug und der Dritten, an welche Ihre Daten allenfalls weitergegeben werden, von den Daten Kenntnis erlangen.

Ihre personenbezogenen Daten können in gedruckten Werken der Lichtenburg (z.B. Bilder im Jahresprogramm), aber auch im Internet (z.B. zu den soeben genannten Zwecken) veröffentlicht werden, und dabei auch den Raum der EU-Staaten verlassen.

Ihre Rechte im Zusammenhang mit Ihren personenbezogenen Daten (Art. 13 1. Absatz lit. e GvD Nr. 196 vom 30.06.2003) Gemäß Art. 7 GvD Nr. 196 vom 30.06.2003 stehen Ihnen folgende Rechte zu:

„1. Die betroffene Person hat das Recht, Auskunft darüber zu erhalten, ob Daten vorhanden sind, die sie betreffen, auch dann, wenn diese noch nicht gespeichert sind; sie hat ferner das Recht, dass ihr diese Daten in verständlicher Form übermittelt werden.

2. Die betroffene Person hat das Recht auf Auskunft über

a) die Herkunft der personenbezogenen Daten;

b) den Zweck und die Modalitäten der Verarbeitung;

c) das angewandte System, falls die Daten elektronisch verarbeitet werden;

d) die wichtigsten Daten zur Identifizierung des Rechtsinhabers, der Verantwortlichen und des im Sinne von Artikel 5 Absatz 2 namhaft gemachten Vertreters;

e) die Personen oder Kategorien von Personen, denen die personenbezogenen Daten übermittelt werden können oder die als im Staatsgebiet namhaft gemachte Vertreter, als Verantwortliche oder als Beauftragte davon Kenntnis erlangen können.

3. Die betroffene Person hat das Recht,

a) die Aktualisierung, die Berichtigung oder, sofern interessiert, die Ergänzung der Daten zu verlangen;

b) zu verlangen, dass widerrechtlich verarbeitete Daten gelöscht, anonymisiert oder gesperrt werden; dies gilt auch für Daten, deren Aufbewahrung für die Zwecke, für die sie erhoben oder später verarbeitet wurden, nicht erforderlich ist;

c) eine Bestätigung darüber zu erhalten, dass die unter den Buchstaben a) und b) angegebenen Vorgänge, auch was ihren Inhalt betrifft, jenen mitgeteilt wurden, denen die Daten übermittelt oder bei denen sie verbreitet wurden, sofern sich dies nicht als unmöglich erweist oder der Aufwand an Mitteln im Verhältnis zum geschützten Recht unvertretbar groß wäre.

4. Die betroffene Person hat das Recht, sich ganz oder teilweise

a) der Verarbeitung personenbezogener Daten, die sie betreffen, aus legitimen Gründen zu widersetzen, auch wenn diese Daten dem Zweck der Sammlung entsprechen;

b) der Verarbeitung personenbezogener Daten, die sie betreffen, zu widersetzen, wenn diese Verarbeitung zum Zwecke des Versands von Werbematerial oder des Direktverkaufs, zur Markt- oder Meinungsforschung oder zur Handelsinformation erfolgt.“

Rechtsinhaber Ihrer personenbezogenen Daten (Art. 13 1. Absatz lit. f GvD Nr. 196 vom 30.06.2003)

Rechtsinhaber Ihrer personenbezogenen Daten ist Dr. Christian Klotzner in seiner Eigenschaft als gesetzlicher Vertreter des Stiftung St. Elisabeth (Lichtenbrug) mit Hausanschrift Vilpianer Straße 27, I-39010 Nals, E-Mail bildungshaus@lichtenburg.it, und mit Sitz in I-39100 Bozen, Sparkassenstraße 1, Steuer- und Mehrwertsteuernummer 02651810216.



INFORMAZIONI & CONDIZIONI GENERALI

CONTATTO

Tel. +39 0471 678 679

Fax +39 0471 678 108

bildungshaus@lichtenburg.it

www.lichtenburg.it

responsabile per i corsi ital.: Herbert Prugger. Email: herbert.prugger@lichtenburg.it
rintracciabile: martedì - mercoledì - giovedì dalle ore 8.30 alle ore 12.30

ORARIO D'UFFICIO

Lunedì a sabato dalle ore 8.00 alle ore 16.30

Domenica dalle ore 8.00 alle ore 9.30

DATI BANCARI

Fondazione S. Elisabetta | Lichtenburg

Cassa di Risparmio della Provincia di Bolzano SpA

IBAN: IT23 0060 4511 6000 0000 0970 000 | BIC|SWIFT: CRBZIT2B090

1. Iscrizione

Di regola, il numero dei partecipanti ammessi a ciascun corso o seminario è limitato. Pertanto, le domande d'iscrizione dei clienti sono accolte nell'ordine cronologico di arrivo. Lo stesso principio si applica per eventuali liste d'attesa che il centro di formazione Lichtenburg si riserva di istituire.

Una volta ricevuta una domanda d'iscrizione, il centro Lichtenburg spedisce al cliente un modulo d'iscrizione corredato di fattura e informazioni dettagliate sull'evento in questione. L'invio del modulo vale come accettazione dell'iscrizione del cliente, che restituisce al centro Lichtenburg il modulo d'iscrizione debitamente firmato entro l'inizio del corso.

Per i corsi suddivisi in più moduli, salvo indicazioni diverse il modulo d'iscrizione si intende valido per tutti i moduli previsti, anche se il centro Lichtenburg, in questi casi, si riserva di inviare al cliente fatture separate per ciascun modulo del corso.

Qualora il cliente non provveda entro l'inizio di un corso o di un suo modulo a saldare per intero – compresi eventuali interessi di mora - tutte le fatture emesse a suo carico per il corso o il modulo in questione, il centro Lichtenburg ha la facoltà di annullare l'iscrizione del cliente anche senza avviso esplicito scritto, sostituendolo con un altro richiedente. Il centro Lichtenburg ha altresì la facoltà di vietare la partecipazione a un corso al cliente che non ha ancora provveduto a saldare per intero – compresi eventuali interessi di mora – tutte le fatture emesse a suo carico per il corso in questione.

2. Quote di partecipazione e pagamenti

Le quote di partecipazione indicate dal centro di formazione Lichtenburg comprendono solo la partecipazione agli eventi formativi (direzione del corso, insegnamento dei contenuti previsti, uso dei locali ecc.). Sono escluse, invece, le spese di vitto e alloggio, come pure l'utilizzo di eventuali servizi che esulano dalla mera partecipazione all'evento (per esempio l'utilizzo della rete telefonica e di trasmissione dati, il noleggio di beni di proprietà del centro Lichtenburg ecc.), che sono fatturate a parte e addebitate – unitamente all'eventuale vitto e alloggio – alle tariffe vigenti.

Il saldo può avvenire direttamente presso il centro Lichtenburg, o con bonifico bancario sul conto intestato alla Fondazione St. Elisabeth – Lichtenburg, presso la Cassa di Risparmio della Provincia di Bolzano SpA, IBAN: IT23O 06045 11600 000000970000.

3. Numero minimo di iscritti

Salvo indicazioni diverse riportate nella pubblicazione dell'evento, di regola i corsi e i seminari svolti al centro Lichtenburg si svolgono solo a partire da un minimo di otto iscritti. Il numero massimo degli iscritti ammessi dipende di volta in volta dal tipo di evento formativo.

4. Disdetta

Per le disdette si applicano le seguenti clausole:

Salvo indicazioni diverse, la mancata partecipazione a uno o più moduli di un corso non dà diritto a una riduzione della quota di partecipazione prevista per il corso in questione.

4.1. Corsi (ossia eventi formativi di durata superiore a due giorni solari, anche se suddivisi in moduli)

Se il partecipante disdice per iscritto o cambia iscrizione (ossia decide di iscriversi a un corso diverso o allo stesso corso in una data diversa) e la relativa comunicazione giunge al centro Lichtenburg:

- più di due settimane prima del corso, il centro Lichtenburg trattiene a titolo di rimborso il 50,00 € del prezzo già versato, o richiede il versamento del medesimo importo qualora il pagamento non sia ancora stato effettuato;

- scaduto il termine di cui sopra, il centro Lichtenburg trattiene a titolo di rimborso il 50 % del prezzo già versato, o richiede il versamento del medesimo importo qualora il pagamento non sia ancora stato effettuato.

4.2. Seminari (ossia eventi formativi di durata non superiore a due giorni solari):

Se il partecipante disdice per iscritto o cambia iscrizione (ossia decide di iscriversi a un corso diverso o allo stesso corso in una data diversa) e la relativa comunicazione giunge al centro Lichtenburg:

- più di tre giorni feriali dall'inizio dell'evento, il centro Lichtenburg restituisce al cliente l'intera somma già pagata;

- scaduto il termine di cui sopra, il centro Lichtenburg trattiene a titolo di rimborso il 100% del prezzo già versato, o richiede il versamento del medesimo importo qualora il pagamento non sia ancora stato effettuato.

5. Modifiche del programma

Il centro di formazione Lichtenburg si riserva, in caso di necessità, di modificare il programma di un corso, anche poco prima del suo inizio, dandone tempestiva comunicazione agli iscritti.

Se tali modifiche del programma non comportano cambiamenti rilevanti dei contenuti previsti, gli iscritti non hanno diritto né di annullare la propria iscrizione, né di richiedere una riduzione della quota di partecipazione.

Se invece la modifica apportata al programma determina delle modifiche sostanziali dei contenuti previsti per l'evento, o quest'ultimo deve essere rinviato ad una data diversa, il cliente ha la facoltà, entro una settimana dal ricevimento della comunicazione da parte del centro Lichtenburg, di recedere dal contratto senza versare rimborsi. Trascorso tale termine, si applica la clausola di cui all'articolo 4.

Qualora sia disdetto un evento (per esempio per mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti o per rinuncia del docente), il centro Lichtenburg restituisce ad ogni iscritto l'intero importo già versato senza addebito di spese. Al di là di tale rimborso, è escluso ogni ulteriore obbligo di risarcimento.

Qualora la modifica interessi un corso (ossia un evento di durata superiore a un giorno solare, anche se suddiviso in più moduli), le disposizioni riportate ai commi precedenti si applicano per il solo o i soli moduli disdetti o modificati.

6. Responsabilità

Il centro di formazione Lichtenburg risponde di eventuali danni – anche in seguito a modifiche di un programma – solo in presenza di colpa grave o dolo.

In nessun caso il centro Lichtenburg risponde – trattandosi di cause indipendenti dalla sua volontà – della disdetta o del rinvio di un evento per mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, per indisponibilità del docente o per superamento del numero massimo di iscritti.

Inoltre, poiché il centro di formazione Lichtenburg si limita a mettere a disposizione i locali e ad organizzare gli eventi, ma i relatori non sono dipendenti della struttura, il centro Lichtenburg non risponde del contenuto degli eventi, dell'efficacia dell'insegnamento e di eventuali conseguenze derivanti dalla partecipazione a un evento.

7. Legge applicata e foro competente

Il presente contratto è disciplinato dalle norme del diritto materiale italiano, con esclusione di qualsiasi norma di rinvio.

UNSERE PARTNER

Gesunde Weiterbildung in Zusammenarbeit mit:

STIFTUNG
FONDAZIONE 
bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

sell & service



 TELMEKOM

- Telefon- und Kommunikationssysteme für kleine, mittlere und große Unternehmen
- Telefonanlagen für Hotels · Internet for Guest
- Netzwerklösungen
- Wartung · Kundendienst · Zertifizierungen

TELMEKOM · Robert Reiterer | Lana (BZ) · Feldgatter-Weg 2/3
Tel. +39 0473 553 700 · www.telmekom.com · info@telmekom.com

Approved Partner
Siemens Enterprise
Communications

SIEMENS

light your spaces...

VITRALUX 

Qualität sieht
man nicht nur,
man spürt sie.

SPÜREN SIE DEN UNTERSCHIED.

Entdecken Sie die Vorteile von ausgereifter Fenster- und Türentechnologie, von intelligenten Fassadensystemen und maßgefertigten Wintergärten aus Glas und Metall. Mehr unter www.vitalux.it oder in einem persönlichen Beratungsgespräch.

VITRALUX GmbH/Srl - Via J.-G.-Mahl-Str. 25 - 39031 Bruneck/Brunico (BZ) Italy - Tel. +39 0474 376600 - Fax +39 0474 376699 - info@vitalux.it

www.vitalux.it

INHALTSVERZEICHNIS

INFOS

Impressum	2
Themen-Übersicht	3
Editoriale	4
Editorial	5
I nostri criteri ispiratori	6
Leitgedanken	7
Pädagogischer Beirat	8-9
Unser Team / Il nostro Team	10
Die Lichtenburg als Dienstleister	12-15
Informationen / informazioni, AGB & Datenschutz	108-114

BERUFLICHE WEITERBILDUNG 17 - 49

Lehrgang: Systemischer Supervisor und Coach	18
4. Intensiv-Lehrgang Frauen im Management	20
Lehrgang Führen: Haltung - Klarheit - Wirkung	22
Lehrgang "Heilinstrument Stimme"	24
Multi-Tasking: Die eigenen Talente als Frau im Berufsleben besser nutzen	26
Interkulturelle Kompetenz	26
Professionelle Intuition	27
Stimme und Körpersprache	27
Einfach abschalten - Strategien gegen Burnout	28
Selbstsicher und gelassen im beruflichen Alltag	28
Vitalität durch Spiel und Humor	29
Neugier hält Seniorinnen jung	30
Berufsalltag Pflege	30
Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige	31
Die Perspektive erweitern durch kreative Beratungstechniken	31
Miteinander netzwerken	32
Inklusion	32
Blitzableiter/in Pfleger/in	33
Migration und Gesetze	33
Perspektiven erweitern - Kompetenzen stärken	34
Gemeinsam aufblühen - Gartentherapie	34
Gibt es in der Pflege noch was zum Lachen?	35

Esplorarsi nel superare conflitti e contrasti	36
I percorsi dell'autostima	36
La qualità personale nel lavoro	37
Lavorare con serenità ed efficacia, lontano da mobbing ed ipercoinvolgimento	37
Tecnica dei colloqui di consulenza	38
Diritto minorile civile: aspetti principali e novità legislative	38
Professione e burn out	38
Lavorare con bambini e ragazzi, mantenere viva la passione	39
Alle radici della comunicazione	39
Strumenti sociologici, psicologici e pedagogici	40
Le leggi sull'immigrazione	40
Introduzione al Counselling come strumento di aiuto	40
La gestione dei conflitti	41
La gestione del tempo	42
Il corpo e l'anima (I)	42
Teamwork	43
Conoscere e ri-conoscere il fenomeno dell'abuso e del maltrattamento sui bambini	43
Bilanciamento bio-psicoposturale / Körper-Geist-Haltungs-Balance	44
Programmazione neurolinguistica	44
Biodanza – per migliorare l'efficacia e l'efficienza del progetto assistenziale	45
Ottimizzare il respiro per arricchire le risorse individuali nel lavoro di cura	46
Il corpo e l'anima (II) – L'educazione affettiva	46
Lavorare in team per una assistenza efficace	47
Stress management	47
Gestione del dolore / Umgang mit Schmerz	48
Emozioni e meccanismi di difesa nella relazione di cura	49

LEBENSTHEMEN – PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG 51 - 61

Sich laufend entwickeln	52
Veränderung - Jahresgruppe	53
Neue Energie für neue Ziele	54
Auf Entdeckungsreise zu mir selbst	54
Innehalten - entschleunigen - loslassen	55
Gute Lösungen finden	55
Tanze bis die Masken fallen	56
Farb-Stil-Typ-Beratung	56
Selbstwert - Das Wertvollste meines Lebens	57
Work Life Balance - Die Kunst der Balance	57
Das Drehbuch des eigenen Lebens	58
Den roten Faden im Leben finden	58

Neubeginn - Veränderungen meistern	59
Erfolgreich wünschen - Das Gesetz der Resonanz	60
Körper, Geist und Seele pflegen	60
Versöhnung mit der Lebensspur	61

KUNST – KULTUR – KREATIVITÄT 63-75

Wenn Groß und Klein mit Herz und Hand	64
Theater-Lehrgang	66
Skulpturen aus Papiermachè	67
Abstrakte Landschaften	67
Komm, sing mit	68
Frühlingserwachen in Aquarell	69
Lichtenburger Leselounge	69
Mit der Linse auf Sinnsuche	70
Kinder malen und gestalten mit Mama oder Papa	70
"Modern options"	71
Müll ist nicht gleich Müll	71
Vitalität aus der Mitte	72
Malerei, Muse, Leben	72
PanArt Malerei	73
Jodeln & Qi-Gong	74
Literatur auf Wanderschaft	74

GLAUBE – SPIRITUALITÄT 77-82

Spiritualität im Alltag	78
"Wir glauben..." - Woran denn eigentlich?	78
Ein Prophet schenkt Hoffnung	79
Unterwegs sein zu unserem Ursprung	79
Du, wo wohnt der liebe Gott?	80
Das Gottesbild der Psalmen	80
Ikonen malen	81
"Halt an! Wo läufst du hin?"	82
Einatmen - ausatmen. "Heilung" durch Nichts tun	68

ALLEINSEIN – BEZIEHUNG – FAMILIE 85 -95

Ehevorbereitungsseminare	86
Fit für die Schule	88
Ehe um die Silberhochzeit	88
Die 7 Schritte ins Gleichgewicht	89
Massieren und genießen	89

Ein paar Tage Zeit für mich	90
P.s.: Ich liebe dich!	90
Seiltanz - Von der Kunst Alleinerziehender die Balance zu halten	91
Kreatives Lerncoaching für Mittelschüler/innen	92
Kreatives Lerncoaching für Grundschüler/innen	92
Glücklich Single? Single-Leben als Chance	93
So viel Liebe wie du brauchst	93
Von der Lust und dem Frust mit dem anderen Geschlecht	94
Aus der Ver-Wicklung in die Ent-Wicklung	95

GESUND SEIN – WOHLBEFINDEN 97-107

Dorn-Breuss Massage-Lehrgang	98
Die Kraft in uns in der Schöpfung	99
Qi-Gong Abende	100
Die Schattenseite des Blutes	100
Frühlingsfasten	101
Mineralstoffmangel im Antlitz erkennen	101
Wechseljahre - Heiße Jahre	102
Yoga-Abende	102
Gesundheit, Kraft und Schönheit	103
Funktionelle Osteopathie und funktionelle Integration (Aufbaukurs)	103
Funktionelle Osteopathie und funktionelle Integration (Grundkurs)	104
Fit durch Fasten	105
Zauber der Heilerde	106
Entschlackungs- und Regenerationswoche	106
Bereit zum Entspannen?	107

LICHTENBURG NALS

BEGEGNUNG & BILDUNG

gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da

 **ITAS**
VERSICHERUNGEN