

LICHTENBURG
NALS

BEGEGNUNG & BILDUNG

PROGRAMM

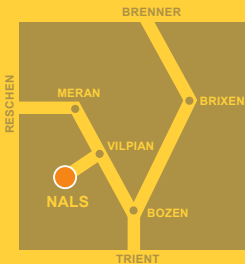
September 2010–Jänner 2011



Im Oktober 2008 wurde die Lichtenburg erneut mit 4 Sternen ausgezeichnet und avancierte außerdem gleichzeitig zur Nr. 1 unter den Südtiroler Bildungshäusern!

LICHTENBURG

Seminar- und
Tagungszentrum
Stiftung St. Elisabeth
I-39010 Nals
Vilpianerstr. 27
Tel. 0039 0471 678 679
Fax 0039 0471 678 108
bildungshaus@lichtenburg.it
www.lichtenburg.it



IMPRESSUM

Herausgeber: Stiftung St. Elisabeth |
Lichtenburg Nals . Für den Inhalt ver-
antwortlich: Elfi Kirmaier, Bildungshaus
Lichtenburg . Programmgestaltung:
Sylvia Neulichedl . Fotos: Lichtenburg
Photocase, Bildnachweis auf Anfrage,
Seite 64: Therme Meran . Druck:
Athesia Druck GmbH; es wurde auf
chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Gefördert von

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

In einer Welt, die für unterschiedliche Wertvorstellungen wirbt und eine Fülle von Angebote präsentiert, um Glück und Lebenssinn zu finden, machen sich zunehmend auch Verwirrung, Ratlosigkeit und Verunsicherung breit. Diese Irritationen wirken im beruflichen Alltag, aber auch in der Freizeit und den privaten Beziehungen. Dabei die Balance zu bewahren, ist nicht immer ganz leicht.

Als Träger der Lichtenburg ist es der Stiftung St. Elisabeth ein Anliegen, unsere Gäste darin zu unterstützen, sich in dieser schnelllebigen und immer komplexer werdenden Zeit auf die eigenen Kompetenzen zu besinnen, ihre Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Dies, um im Beruf und im privaten Leben eigenständig, kompetent und ausgewogen handeln zu können.

Die berufliche und die persönliche Entwicklung, das gesundheitliche Wohlbefinden, die Kreativität und Lebensfreude, die Beziehung zu sich selbst, zu den anderen und zu Gott, das sind Themen, die in der Lichtenburg im Mittelpunkt des Weiterbildungsprogramms stehen.

Und sich Weiterbilden heißt: ich bin bereit, mich zu hinterfragen, bereit, mich mit Neuem zu konfrontieren - bereit für Veränderung.

Wir freuen uns, Sie mit unserem Angebot dabei begleiten und unterstützen zu dürfen.

Elfi Kirmaier

Direktorin Bildungshaus Lichtenburg
Stiftung St. Elisabeth

Christian Klotzner

Präsident
Stiftung St. Elisabeth

DAS TEAM DER LICHTENBURG



ELFI KIRMAIER
Direktorin



**REINHARD
DEMETZ**
Geistlicher Rektor



SYLVIA NEULICHEDL
Pädag. Mitarbeiterin
Öffentlichkeitsarbeit



**HERBERT
PRUGGER**
Pädagogischer
Mitarbeiter



SIEGRID ZWERGER
Pädagogische
Mitarbeiterin



BARBARA FREI
Buchhaltung



IRENE LAGEDER
Rezeption,
Sekretariat



**MARIA
UNTERHOLZNER**
Rezeption, Sekretariat



**MARIALUISE
MITTELBERGER**
Service



ANGELIKA LOCHMANN
Service



PETRA PIRCHER
Service



MONIKA REITERER
Service, Raumpflege



**INGRID
MAURER GASSER**
Raumpflege



**PAOLA
OHRWALDER FIEG**
Raumpflege



CHRISTIAN PIXNER
Küche



MIRO KARLOVIC
Küche



RITA SENONER
Küche



LASLO FARKAS
Küche



LUIS LUNGER
Hausmeister, Technik

LEITGEDANKEN

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!





Verpflegung: Genießen Sie unser Seminarmenü, leichte Snacks oder Buffetvariationen

Möchten Sie Ihren TeilnehmerInnen, Gästen oder Partnern Getränke und Speisen anbieten? Vom kleinen Snack zwischendurch, einem leichten und gesundheitsbewussten Mittagsmenü 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 ReferentInnen und TeilnehmerInnen 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.



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, Ötzibesuch, einen Abstecher in die Gärten von Trauttmansdorff, 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.



Wohlbefinden:

Lassen Sie sich bei uns verwöhnen

ReferentInnen und TeilnehmerInnen 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 zurückbringt.



IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER STIFTUNG VITAL

Abendkurse gesunder Rücken

Personen mit Rückenschmerzen, die etwas für ihre Rückengesundheit tun wollen, sind hier genau richtig. Von fachlich qualifizierten Rückenschulleiter/innen werden Sie mit konkreten Übungen darin unterstützt, den Rücken zu stärken und Schmerzen vorzubeugen.

Umfang: Jeweils 6 Abendeinheiten zu 1,5 Stunden

Anmeldung: Jederzeit im Sekretariat der Lichtenburg Nals möglich

Termin: Wenn der Anmeldestand eine Gruppengröße von mindestens acht Personen erreicht hat, dann wird der jeweilige Termin festgelegt

Gesundheitstage für Ihren Betrieb | Ihre Organisation

In Zusammenarbeit mit der Stiftung Vital organisieren wir für Sie und Ihre MitarbeiterInnen einen Gesundheitstag. Eine Mischung aus theoretischer Wissensvermittlung durch Vorträge, individuellen Fitness-Checks sowie praktischen Übungen und einer „gesunden Verpflegung“ sind die Ingredienzien für einen abwechslungsreichen Fortbildungstag. Im Mittelpunkt steht dabei die Gesundheit. Wir planen für Sie und berücksichtigen dabei gerne Ihre Wünsche.

Tagung "Burnout - Die Seele ruft um Hilfe"

Ursprünglich als „Managerkrankheit“ bezeichnet, hat sich das Burnout-Syndrom innerhalb weniger Jahre auf viele unterschiedliche Berufsgruppen ausgeweitet. Neben individueller und sozialer Faktoren tragen psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz erheblich dazu bei, dass Menschen „ausbrennen“.

Betriebe mit klaren Strukturen, Prozessabläufen und Beteiligungsmöglichkeiten können einen wesentlichen Beitrag leisten, um MitarbeiterInnen vor Burnout zu schützen.

Ein Dialog Betroffener und Fachreferate von ExpertInnen aus Südtirol, Österreich und der Schweiz ermöglichen es, im Rahmen dieser Tagung über internationale Erfahrungen und erfolgreiche Strategien der Burnout-Prävention zu erfahren.

Termin:	Fr. 15.10.2010
Zeit:	08.30 Uhr - 15.00 Uhr
Zielgruppe:	Führungskräfte, Menschen in beratenden und helfenden Berufen sowie Interessierte aus Wirtschaft, dem Gesundheits- und Sozialwesen

Tagung zur Bewegung:

Körperliche Bewegung ist eine ebenso kostengünstige wie effiziente Maßnahme zur Stärkung des gesundheitlichen Wohlbefindens. Das ist bekannt. Das Problem ist aber, dieses Wissen in die Tat umzusetzen. Die Stiftung Vital hat deshalb in Zusammenarbeit mit dem Assessorat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen eine Bewegungskampagne gestartet, die unter dem Motto steht: „Schritt für Schritt gegen den inneren Schweinehund“.

Auf der Tagung in der Lichtenburg werden internationale Experten zum Thema referieren, es werden unterschiedliche Südtiroler Bewegungsinitiativen vorgestellt sowie Personen und Betriebe prämiert, die erfolgreich an den Projekten teilgenommen haben.

Termin:	Fr. 03.12.2010
Zeit:	Ab 08.30 Uhr
Zielgruppe:	Interessierte

Gesunde Weiterbildung in Zusammenarbeit mit:

STIFTUNG
FONDAZIONE  Vital
bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

LICHTENBURG
NALS
BEGEGNUNG & BILDUNG



Supervision – Coaching – Organisationsberatung – mit dem Schwerpunkt Regionalentwicklung

Veränderungsprozesse sind ein wesentliches Merkmal unserer Gesellschaftsstruktur. Erwerbstätige, ehrenamtlich Tätige und verschiedenste Organisationen müssen diesen Veränderungsprozessen Stand halten und nutzen moderne Beratungsverfahren wie Supervision und Coaching, um Qualität und Professionalität in Unternehmen zu erhalten, zu sichern und zu steigern.

Supervision und Coaching unterstützen Führungskräfte, Teams und MitarbeiterInnen darin, Fragen des beruflichen Handelns, des Führens und des Kooperierens in umfassender Weise zu beantworten und Lösungen zu erarbeiten.

Ziel der Lichtenburg ist es, durch diesen Lehrgang Menschen zu befähigen, diese Beratungsverfahren in verschiedenen regionalen Kontexten anwenden zu können.

PARTNER:

Die Vorbereitungen zu diesem Lehrgang finden in Zusammenarbeit mit dem Verband für Supervision & Coaching sowie mit der Freien Universität Bozen statt.

INFORMATIONEN:

Maximal können sich 20 Personen am Lehrgang beteiligen.

Die aktive Bewerbung beginnt im November 2010. Ab diesem Zeitpunkt gibt es eine Konzeptbeschreibung über detaillierte Inhalte, formelle Anforderungen und Angaben über Termine und Kosten. Im Rahmen eines Vorgesprächs wird die definitive Lehrgangsgruppe zusammengestellt.

GESAMTDAUER:

3 Jahre

UMFANG:

974 Stunden Gesamtumfang aufgeteilt in:

- 440 Stunden Präsenzstunden im Studiengang | Lehrgang
- 90 Stunden Lernsupervision
- 66 Stunden Lehrsupervision
- 48 Stunden Wahlpflichtveranstaltungen
- 90 Stunden regionale Interventionsgruppen (Peergroups)
- 240 Stunden Selbststudium

INHALTE:

- Grundlagen von Coaching, Supervision und Organisationsberatung
- Grundlagen der Systemtheorie
- Grundlagen systemischer Beratung u. Training der verschiedenen Beratungsformate
- 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 und Unternehmen, Veränderungsprozessen und Organisationsentwicklung sowie deren Transfer in praxisbezogenes Handeln
- Capacity Building, Projektentwicklung, Regionalentwicklung
- Transfer in eigene praktische Beratungstätigkeit (Lernsupervision) unter fachlicher Begleitung

ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN:

Als Grundlage dient das jeweilige Curriculum der BewerberInnen.

- Mindestens 5 Jahre Berufserfahrung
- Hochschulabschluss
- Und/oder Art und Umfang Ihrer Berufserfahrung kombiniert mit Führungserfahrung
- Art und Umfang Ihrer Weiterbildungserfahrungen incl. Supervisionserfahrung
- Art und Umfang Ihrer eigenen Erfahrungen mit berufsbezogener Beratung



LEHRGANG DORN-BREUSS-MASSAGE

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. Blockaden und Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken werden mit den Händen auf eine sanfte, einfühlsame Art wegmassiert.

Eine Vielzahl von Beschwerden kann mit Hilfe dieser sensiblen und zugleich effektvollen Methode gelindert bzw. gebessert werden. Außerdem wurde diese Art der Selbstregulation 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.

Leitung: Bernadette Schwienbacher, Meran

Innerfitness®-Trainerin

Info-Abend: Mi. 09.03.2011, 20.00 - 21.30 Uhr (kostenlos)

Ausbildung: Sa. 16.04.2011 - So. 17.04.2011 | Sa. 21.05.2011 - So. 22.05.2011

Sa. 25.06.2011 - So. 26.06.2011 | Sa. 23.07.2011 - So. 24.07.2011

jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr

Beitrag: 720 €

Zielgruppe: Alle, die etwas für sich tun möchten, Masseure, Physiotherapeuten, Wellnessberater



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 prägen dieses Vier-Jahreszeiten-Seminar:

1. Ich bin mein Körper

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

2. Laufen ist Leben

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

Leitung: Mag. Karl Auer, Bruneck

Psychotherapeut, Coach, Supervisor

Ausbildung: Fr. 11.03.2011 - So. 13.03.2011 | Fr. 22.07.2011 - So. 24.07.2011

Fr. 07.10.2011 - So. 09.10.2011 | Termin im Jänner 2012 noch offen

jeweils Fr. von 15 - 18.30 Uhr | Sa. 9 - 17 Uhr | So. 9 - 12.30 Uhr

Zielgruppe: Interessierte

Hinweis: Die sportliche Fitness ist KEINE Voraussetzung für die Teilnahme



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

Im Lehrgang werden wir einige Grundlagen der Schauspielerei kennen lernen, an verschiedenen Szenen- und Textausschnitten arbeiten und dabei auch mehrere Ansätze ausprobieren wie etwa Bewegungstheater, Erzähltheater, trad. Sprechtheater. Begleiten wird uns eine intensive Körperarbeit, die uns dabei hilft, unsere Bewegungsgewohnheiten zu durchbrechen und unser körperliches Ausdrucksrepertoire zu erweitern, gezielt unsere physische Präsenz zu erhöhen und uns in Gelassenheit vor anderen Menschen zeigen zu können.

Darüber hinaus ist die Körperarbeit auch Basis für die Stimm- und Textarbeit: Die Anbindung der Stimme an den Körper und die Konzentration auf das innerliche Erleben verhindern, dass der Text unnatürlich und mechanisch herunter gespult wird. Als Abschluss ist im Rahmen einer variationsreichen Veranstaltung in der Lichtenburg eine kurze Präsentation von etwa zehn Minuten geplant.

Leitung:	Katja Lechthaler, Rom und München
	Schauspielerin, Theaterpädagogin, Regisseurin
Zeit:	6 Wochenenden von April 2011 - August 2011
Beitrag:	980 €
Zielgruppe:	Für Interessierte jeden Alters ab 16 Jahren



Der Schlüssel zum Durchblick - nicht nur für Brillenträger!

Das von Prof. Dr. Mirsakarim Norbekov entwickelte einzigartige Lehrsystem zur Selbstwiederherstellung des Menschen gründet auf seinem eigenen Genesungsweg und intensiven Studien von chronischen Krankheiten und besonders dem Verhalten von chronisch Kranken. Das Norbekov-System ist ein Komplex von einfachen, sehr effektiven Atmungs-, Gymnastik-, Konzentrations-, und Emotionsübungen, sowie Übungen zum Entwickeln der Phantasie und des gestalterischen Denkens. Die angewandten Techniken decken alle Aspekte des menschlichen Lebens ab wie Stressbewältigung, Verjüngung des Organismus, das Finden zur inneren Ruhe und zur Freude am Leben und viel mehr. Nur Sie, durch Ihren Willen, Ihre positive Lebenseinstellung und Ihre gezielten Handlungen erzielen selbst positive Ergebnisse. Sie lernen Ihren Organismus durch Selbstregulierung wieder in Ordnung zu bringen.

Leitung: Tatyana Jerkova und Georgi Jerkov, München (D)

Norbekov-Trainer

Zeit: Fr. 29.04.2011 - So. 08.05.2011

jeweils von 17.00 - 21.30 Uhr | am letzten Tag von 09.00 - ca. 13.00 Uhr

Beitrag: 499 € + 20 % MwSt.

Zielgruppe: Interessierte - auch mit chronischen Beschwerden



SICH PERSÖNLICH ENTWICKELN, UM IN BALANCE ZU BLEIBEN

Wie gut es uns gelingen kann, die Balance zwischen gesellschaftlichen Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen herzustellen, das hängt wesentlich von äußeren und ganz persönlichen inneren Einflüssen ab. „Work – Life – Balance“, dieses Gleichgewicht zwischen Freizeit, Familie und Arbeit kann dann positiv gelenkt werden, wenn eigene Stärken und Schwächen bewusst wahr genommen, Verhaltensmuster reflektiert und salutogenetische Sichtweisen gefördert werden. Im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung und der beruflichen Entwicklung greifen wir Themen auf, die Sie dabei unterstützen, diesem Ziel näher zu kommen.

*Viel Freude dabei.
Elfi Kirmaier*

BURNOUT - LEBENSKRISSEN UND KONFLIKTE ALS LEBENSCHANCE

Als Ursachen für Burnout liegen häufig fragwürdige Strategien im Umgang mit Krisen und Konflikten zugrunde. Widerstände und Spannungen sind normale und unvermeidliche Begleiterscheinungen von Veränderungsprozessen. Je mehr wir Konflikte zu vermeiden versuchen, desto weniger sind wir dazu in der Lage, ihnen einen konstruktiven Verlauf zu geben, um so ihr kreatives Potenzial zu erschließen.

Es geht darum, die persönlichen Lebensmuster im Umgang mit Krisen und Konflikten aufzudecken. Schließlich geht es um die Chancen durch die Krise: Werte von Krisen und Konflikten erkennen und „bergen“ und darum, reife Konfliktbewältigungsstrategien kennen zu lernen.

Leitung:	Dr. Franz Scheßl, Techelsberg (A)
	Psychotherapeut [Existenzanalyse und Logotherapie], Pädagoge
Zeit:	Fr. 21.01.2011, 09.00 - 18.30 Uhr
	Sa. 22.01.2011, 09.00 - 17.30 Uhr
Beitrag:	199 €
Zielgruppe:	Interessierte, Menschen in helfenden Berufen, Führungskräfte der mittleren und oberen Führungsebene

KRISENPÄDAGOGIK - OHNE THERAPIE AUS DER KRISE

Das Seminar will die TeilnehmerInnen mit den Grundgedanken der Krisenpädagogik vertraut machen. Die Krisenforschung hat erstaunliche Gesetzmäßigkeiten entdeckt, die Menschen in Krisensituationen erleben. Aus diesen wertvollen Erfahrungen und Erkenntnissen kann jeder wichtige Impulse aufgreifen und zwar nicht nur fürs Leben in stürmischen Zeiten. Darüber hinaus werden im Seminar die vier Formen der Krise behandelt. Dieses Wissen ist unverzichtbar zur eigenen Orientierung, aber auch zur Beratung und Begleitung von Menschen in der Krise. Eine Krisenpädagogische Beratung ist lösungsorientiert, öffnet den Blick für die Möglichkeiten in der Gegenwart und erarbeitet ein ganzheitliches Konzept für die Zukunft.

Leitung:	Prof. Dr. Bijan Amini, Kiel (D)
	Ehem. Präsident der Dt. Gesellschaft f. Logotherapie und Existenzanalyse
Zeit:	Di. 14.09.2010
	09.30 - 17.00 Uhr
Beitrag:	135 €
Zielgruppe:	Interessierte, MitarbeiterInnen im Sozialwesen, Menschen in helfenden Berufen, Coaches, Lebensberater, Menschen in führenden Positionen

SELBSTWERT - DAS WERTVOLLSTE IM LEBEN DES MENSCHEN

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 - all das sind Zeichen für ein gutes Selbstwertgefühl. Unzufriedenheit, Mutlosigkeit, Verletzlichkeit oder Aggressionen sind oft auch Ausdruck von eigener Unsicherheit und schaffen häufig zusätzliche Kränkungen.

Die Auseinandersetzung mit dem echten und gesunden Selbstwert schenkt uns zwei wichtige Dinge im Leben: Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und gelingende zwischenmenschliche Beziehungen. Dies umzusetzen 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.

Leitung: Dr. Paul Hofer, Bruneck

Psychotherapeut

Zeit: Sa. 06.11.2010

09.00 bis 17.00 Uhr

Beitrag: 79 €

Zielgruppe: Interessierte

SELBSTSICHER UND GELASSEN

Training für Selbstschutz, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Ziel dieses Seminars ist es, Techniken und Strategien zu vermitteln, die das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein stärken. Die Frage ist nicht, was kann ich gegen verbale oder körperliche Angriffe tun, sondern WAS KANN ICH DAFÜR TUN, DASS ES NICHT DAZU KOMMT?! Etwas dafür tun, bringt "Wachstum", bringt uns voran – auf allen Ebenen des Lebens.

In diesem Seminar erfahren wir, wie wir über unsere Körperhaltung und Körpersprache, unsere Atmung, über die Stimme, den Blick und unserer inneren Haltung einen Schutzraum entwickeln können. Körperliche und verbale Verteidigungstechniken und Strategien stärken das Selbstvertrauen und helfen, den Alltag angenehmer zu gestalten.

Leitung: Eva Runggaldier, Oberbozen

Leiterin Selbsterfahrungsgruppen, Trainerin in Selbstverteidigung

Zeit: Fr. 26.11.2010, 19.30 Uhr - 22.00 Uhr | Sa. 27.11.2010, 09.00 - 21.30 Uhr

So. 28.11.2010, 09.00 - 12.30 Uhr

Beitrag: 150 €

Zielgruppe: Interessierte Frauen

ICH LIEB MICH... ICH LIEB MICH NICHT... ICH LIEB MICH...

Ein Weg, sich selbst anzunehmen und zu akzeptieren.

Jeder Mensch ist einzigartig, eine Rarität, und jeder von uns hat Talente und seine eigene Art, zu Sein. Wenn wir anfangen, all das zu schätzen und zu ehren, was uns gut gelingt, unseren Körper und unsere Charaktereigenschaften, dann kommt (wieder) Farbe in unser Leben. Unsere Kraft kommt zum Tragen und beeinflusst unser Leben positiv. "Wer sich selbst liebt, den liebt das Leben" – ist das der Schlüssel zum Glücklich sein? Ich kann ein Leben lang bemängeln, was und wer nicht so funktioniert wie ich es mir wünsche – ändern kann ich nur mich selber! Denn: erst bewusste Wahrnehmung dessen, WAS ich WIE tue, wie ich mich daran hindere, mein eigenes Potential zu entwickeln, ist der erste Schritt dazu, selbst Verantwortung dafür zu übernehmen, das eigene Leben so zu verändern und zu gestalten, wie ich es mir wünsche.

Leitung:	Eva Runggaldier, Oberbozen
	Leiterin Selbsterfahrungsgruppen, Trainerin in Selbstverteidigung
Zeit:	So. 31.10.2010 So. 07.11.2010 So. 05.12.2010
	3 Treffen jeweils von 09.00 - 18.30 Uhr
Beitrag:	250 €
Zielgruppe:	Interessierte

LASS LOS, WAS DEINEM GLÜCK IM WEGE STEHT

Ist die Kunst des Loslassens der Schlüssel zum Glücklich sein? Viele Lebens-Lasten entstehen dadurch, dass im Heute das Gestern zusammen mit dem Morgen huckepack getragen wird. Oft glauben wir, nichts daran ändern zu können. Wer mit einem Rucksack voller schwerer Erinnerungen, pessimistischer Erwartungen und einem negativen Selbstbild durchs Leben geht, macht es sich selbst oft schwer. Sie erfahren, wie Sie sich vom Schmerz vergangener Ereignisse, vom Druck der Sorgen und des Viel-Zuvielen mehr und mehr befreien können. Methoden zu entwickeln, um Gelassenheit, Freude und Zufriedenheit ins tägliche Leben zu bringen, das ist das Ziel dieser zwei Tage. Dabei befassen wir uns mit den Fragen: Was heißt Loslassen? Warum fällt "Sich-Lösen" oft so schwer und was macht es leichter? Was erfordert der Prozess des Loslassens? Wie "heile" ich alte Wunden? Wie mache ich den ersten Schritt?

Leitung:	Sigrid Engelbrecht, Bayreuth (D)
	Buchautorin, Trainerin, Coach
Zeit:	Fr. 26.11.2010, 17.00 - 21.30 Uhr
	Sa. 27.11.2010, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	135 €
Zielgruppe:	Interessierte

OPTIMISMUS-TRAINING: MUT MACHEN ODER MIES MACHEN?

Mut machen oder mies machen? Gibt es eine richtige oder falsche Art zu denken? Auf anschauliche und humorvolle Weise erforschen wir unsere Gedanken und inneren Bilder, um zu größerem Wohlbefinden zu gelangen.

Unzählige Gedanken durchkreuzen täglich unser Gehirn und erfreuen oder belasten uns. In diesem Intensivworkshop entdecken wir die Wirkungsweise unseres Gehirns und die Auswirkungen auf Körper, Seele und Alltag. Denn je nachdem, WIE wir denken, beeinflussen wir unser ganzes Leben! In gezielten Übungen lernen wir, unser Denken und unsere inneren Bilder völlig neu zu gestalten und die Kraft unserer Gedanken positiv zu nutzen. So können wir dieses machtvolle Instrument gezielt verwenden, um Probleme und miese Laune zu vertreiben und Glück und Lebensfreude zu finden. Ab sofort treten wir auf die Sonnenseite des Lebens!

Leitung:	Dr. Elmar Teutsch, Bozen
	Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach
Zeit:	Fr. 29.10.2010, 16.30 Uhr - 22.30 Uhr
	Sa. 30.10.2010, 09.00 Uhr - 16.30 Uhr
Beitrag:	150 €
Zielgruppe:	Interessierte
TIPP:	Hilfen aus "Selbstcoaching mit NLP" [siehe berufliche Bildung]

SECRET-EFT

Wie Sie Ihr Leben mit EFT-Klopfen erfolgreicher gestalten

Das, was wir denken, erschafft unsere Wirklichkeit, denn wir ziehen das an, was wir geistig aussenden. So versuchen viele Menschen mit immer wieder ausgesprochenen Affirmationen ihr Gefühlsleben zu verändern. Aber viele erfahren häufig nur vorübergehenden oder sogar keinen Erfolg.

Die Gründe dafür: Im Unterbewusstsein laufen automatisch dem Erfolg widerstrebende Programme ab. Wer mit Affirmationen erfolgreich sein will, muss deshalb erst einmal diese gespeicherten Widerstände abbauen. Und da ist die Klopfakupressur EFT, Emotional Freedom Technique, die Methode der Wahl.

Leitung:	Ulrich Görres, Essen (D)
	EFT-Coach, Erwachsenenpädagogin, Mitglied im Vorstand von EFT-D.A.CH
Zeit:	So. 10.10.2010
	09.00 - 18.00 Uhr
Beitrag:	115 €
Zielgruppe:	Interessierte mit Vorkenntnissen, oder besuchen Sie den Einführungs-Workshop "Klopf Dich frei!" [siehe Bereich Gesundheit]

MIT POSITIVEN GEFÜHLEN ZUM ERFOLG

Mit welchen Gefühlen erwache ich am Morgen, mit welchen Gefühlen erledige ich meine Arbeit und meine Aufgaben? Erreiche ich meine Ziele und Wünsche spielerisch und mit Leichtigkeit oder ist alles eher mühsam und ein täglicher Kampf?

Im Vortrag erfahren Sie:

- welche Macht Gefühle auf unseren Alltag und auf unsere Gesundheit haben
- wie wir uns neu und gezielt auf Freude, Glück und Erfolg ausrichten
- und so bewusst unsere Realität gestalten können.

Leitung:	Dr. Eleonora Brugger und Dr. Paul Kircher, Feldthurns
	Trainer und Buchautoren
Zeit:	Mi. 29.09.2010
	19.30 - 21.45 Uhr
Beitrag:	19 €
Zielgruppe:	Interessierte

DIE MACHT DER GEFÜHLE

Die eigentlichen Triebfedern in unserem Leben sind unsere Gefühle!

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wieso Sie bestimmte Wünsche und Sehnsüchte in sich tragen? Die Antwort lautet immer: Um bestimmte Gefühle erleben zu können! Viele Menschen hoffen, mit Kraftaufwand ihre Ziele erreichen zu können. Dies gelingt vielfach nur mit wenig Erfolg. Der Grund dafür sind oft bestimmte Muster, die sich unbewusst gefestigt haben und dementsprechend auch unser Leben bestimmen und leiten. Dieses Seminar beschäftigt sich damit, Muster zu erkennen und zu reflektieren, um bewusst neue Strategien wählen zu können, wenn es darum geht, persönliche Ziele zu erreichen! Dabei beschäftigen wir uns mit folgenden Themen: Was beeinflusst unsere Gefühle? Welche Kraft und Bedeutung haben Gefühle? Welche alten eingefahrenen Muster sind in uns aktiv? Wie können wir alte Verhaltensstrukturen auflösen? Wie können wir Gefühle aktivieren, um unsere Wünsche zu verwirklichen? Wie funktioniert das Gesetz der Anziehung? Was schrittweise erarbeitet wird, kann in die eigene persönliche Situation integriert werden.

Leitung:	Dr. Eleonora Brugger und Dr. Paul Kircher, Feldthurns
	Trainer und Buchautoren
Zeit:	Sa. 16.10.2010, 09.00 - 18.30 Uhr
	So. 17.10.2010, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	125 €
Zielgruppe:	Interessierte

KOPF UND HERZ IN EINKLANG BRINGEN

Wie Sie mit beiden Denkweisen Ihr Leben bewusster gestalten können.

Wie treffen Sie Ihre Entscheidungen? Hören Sie mehr auf Ihren Verstand oder lassen Sie eher Ihr Herz sprechen? Fühlen Sie sich manchmal hin-und hergerissen zwischen dem, was Sie tun wollen oder tun sollen?

Unsere Gefühle geben uns Rückmeldung darüber, ob wir im Einklang mit unseren Absichten sind oder nicht.

Positive Gefühle sind ein Zeichen dafür, dass Sie sich in Harmonie befinden. Negative Gefühle hingegen weisen Sie darauf hin, dass Sie Ihren Weg verlassen haben.

Durch das bewusste Wahrnehmen Ihrer Gefühle können Sie sich klarer darüber werden, was Sie denken, glauben und schlussendlich auch erreichen wollen. Mit Hilfe des Verstandes übersetzen Sie Ihre Wünsche und finden Wege, diese in Ihrem Leben aufzunehmen und umzusetzen.

In diesem Seminar lernen Sie, die beiden Denkweisen - Verstand und Intuition - in Ihr Leben zu integrieren, um dadurch mehr Bewusstsein und Wohlgefühl zu erreichen.

Leitung:	Susanne Steidl, Tschars Kommunikationstrainerin
Zeit:	Fr. 17.09.2010, 15.00 - 21.30 Uhr Sa. 18.09.2010, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	150 €
Zielgruppe:	Interessierte, Menschen, die sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext ständig in Entscheidungsprozessen involviert sind.

IN DAS HERZ DER DINGE LAUSCHEN

Die Wahrnehmungskanäle klären und die Kraft des Herzens entwickeln

Alles was ist, hat auch ein Zentrum, das wir „das Herz der Dinge“ nennen. Bei entsprechender Schulung, gelingt es uns, etwas mehr wahr zu nehmen als das, was wir durch die fünf Sinne gewohnt sind. Spüren und erkennen, ob man im Einklang mit seinem Inneren handelt, das ist Ziel des Seminars. Wir klären unsere Wahrnehmungskanäle, entwickeln die Fähigkeit, mit dem Herzen die Wahrheit zu erkennen und befähigen uns, unsere so gewonnene Wahrheit auch zu leben.

Leitung:	Christian Söhmisch, Algund Heilpraktiker, System. Familientherapeut, Homöopath, Berater
Zeit:	Fr. 29.10.2010, 19.00 - 21.15 Uhr Sa. 30.10.2010, 09.00 - 18.30 Uhr So. 31.10.2010, 09.00 - 12.30 Uhr
Beitrag:	150 €
Zielgruppe:	Interessierte

"HEILINSTRUMENT" STIMME - EINFÜHRUNGSABEND

Wir erleben eine herzöffnende Begegnung im „heilsamen“ Klangfeld durch Mantren und Kraftlieder verschiedenster Kulturen und erfahren die unmittelbare harmonisierende Wirkung von Klang und Gesang auf Körper, Geist und Seele. Mitsingen herzlich willkommen! Bereits in den alten Mysterienschulen Ägyptens, Griechenlands, Indiens und anderen Zentren des Wissens galt der Einsatz von Klang und Musik zur Wiederherstellung der Gesundheit als eine hoch entwickelte, „heilige“ Wissenschaft. 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.

Leitung:	Dinah Arosa Marker, Murnau (D)
	Klangtherapie, Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin
Zeit:	Fr. 22.10.2010
	20.00 - 22.15 Uhr
Beitrag:	19 €
Zielgruppe:	Interessierte

"HEILINSTRUMENT" STIMME

Schnuppertag für Theorie und Praxis in der Klangarbeit

Klänge erreichen unmittelbar 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 eine ganzheitliche Harmonie herzustellen. "Musik reinigt die Seele", sagte Aristoteles. Der Schriftsteller und Naturwissenschaftler Novalis meinte: „Jede Krankheit hat eine musikalische Lösung“. So erkennen auch Kliniken weltweit immer mehr die Möglichkeiten der Klangarbeit, selbst für schwerstkranke Menschen. Im Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Klangarbeit, mit der Stimme als Hauptwerkzeug. Sie lernen einfache, äußerst wirksame Methoden zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Interessierte können sich hier einen Eindruck verschaffen, ob sie den Weg der Klangarbeit 2011 beim Lehrgang "Heilinstrument Stimme" vertiefen wollen.

Leitung:	Dinah Arosa Marker, Murnau (D)
	Klangtherapie, Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin
Zeit:	Sa. 23.10.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	105 €
Zielgruppe:	Interessierte, Therapeuten, Menschen in helfenden Berufen

"HEILINSTRUMENT" STIMME - SUPERVISIONSTAG

Dieser Tag dient der Wiederholung und Vertiefung aller bisher gelernten Methoden in der Klangarbeit, der Klärung offener Fragen aus der Praxis und der Besprechung von Fallbeispielen.

Die Supervision eignet sich für die bereits erfahreneren Anwendern in der Klangarbeit sowie für Teilnehmer des Schnuppertages, die sich den Einsatz der gelernten Methoden durch wiederholtes Üben erleichtern wollen.

Auch an diesem Tag begleitet uns die heilsame, lebensbejahende Kraft von Mantrien und Herzensliedern.

Leitung:	Dinah Arosa Marker, Murnau (D)
	Klangtherapie, Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin
Zeit:	So. 24.10.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	105 €
Zielgruppe:	Teilnehmer des Lehrganges 2009, Teilnehmer Schnuppertag

SPURENSUCHE ZUM SELBST – HOLOTROPES ATMEN

Dies ist eine Veranstaltung für Menschen, die die Kraft von veränderten Bewusstseinszuständen für ihre Weiterentwicklung nutzen möchten. Wir arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Durch das Setting des Holotropen Atmens entsteht ein sicherer Raum, in dem über das Alltagsbewusstsein hinausgehend Begegnung mit sich selbst möglich ist. Dadurch können einengende Lebensmuster bewusster Blockaden gelöst und die dadurch frei werdende Lebensenergie in wirksamer Weise für eine Neuausrichtung oder ein tieferes Verständnis des eigenen Lebensweges genutzt werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Das Wochenende ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt nicht eine psychotherapeutische Behandlung. Kontraindikationen: Schwangerschaft, Herz-Kreislauferkrankungen, Epilepsie, Glaukom, Asthma, hoher Blutdruck, nach Operationen, schwere Knochen- u. Gelenkprobleme, schwere Infektionen u. psychiatrische Vorgeschichte.

Leitung:	Ingrid Mair, Unterinn Thomas-Valentin Welter, Sonthofen (D)
	Dipl.Psychologen, Psychotherapeuten, Weiterbildung in
	Transpersonaler Psychotherapie
Zeit:	Fr. 17.12.2010, 17.00 - 21.00 Uhr Sa. 18.12.2010, 09.00 - 21.00 Uhr
	So. 19.12.2010, 09.00 - 12.30 Uhr
Beitrag:	245 €
Zielgruppe:	Interessierte

"HEILENDE" BEGEGNUNG MIT DEM INNEREN KIND

Viele von unseren alltäglichen Schwierigkeiten und unliebsamen Angewohnheiten wurzeln in unverarbeiteten negativen Erfahrungen unserer Kindheit. Das ungeliebte und verletzte Kind von damals lebt in uns als Erwachsenen weiter. Oft zieht es sich ängstlich oder traurig zurück, oder es ist wütend und möchte etwas zerstören. Dieses Seminar bietet eine geschützte und liebevolle Atmosphäre, damit Sie sich Ihrem Inneren Kind behutsam nähern und seine Bedürfnisse aufs Neue erspüren. Außerdem hilft es, sich mit den Eltern zu versöhnen und die Verletzungen der Vergangenheit in die heilkräftige Liebe Gottes hinein zu halten. So geschieht „Heilung“ durch Selbstannahme. Liebe und Freude können uns auf diese Weise wieder erreichen und erfüllen.

Leitung:	Andreas Reinold, Marienmünster (D)
	Heilpraktiker für Psychotherapie, Diplomtheologe
Zeit:	Mi. 08.12.2010, 09.00 - 18.30 Uhr Do. 09.12.2010, 09.00 - 18.30 Uhr
	Fr. 10.10.2010, 09.00 - 16.00 Uhr
Beitrag:	225 €
Zielgruppe:	Interessierte

GUTE LÖSUNGEN FINDEN PROZESSORIENTIERTE FAMILIENAUFSTELLUNG

Gute Lösungen finden bei Schwierigkeiten in Partnerschaft, Familie und Beruf, bei Krankheit und zur Persönlichkeitsentwicklung. Schwierigkeiten in unserem Leben können ihren Ursprung in selbst erlebten Verletzungen oder unbewussten Verstrickungen mit dem Schicksal anderer haben.

Die Familienaufstellung ist eine Möglichkeit, Verstrickung, Identifizierung oder übernommene Aufträge aus dem Herkunftssystem zu erkennen. Die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern wird auf sichtbare und begreifbare Weise dargestellt. Damit kommen verborgene Dynamiken ans Licht, wobei wir bei der Lösung besonders auf das Annehmen der Eltern, die Integration ausgeschlossener Familienmitglieder, die Lösung von zurückgehaltenen Gefühlen und das Loslassen von übernommener Schuld achten. In einem Umfeld von Nicht-Urteilen können Mitgefühl, Wertschätzung und Vergebung ihre "heilsame" Wirkung entfalten.

Leitung:	Mag. Margarete Weber, Beuerberg (D)
	Systemische Körper- und Familientherapeutin
Zeit:	Fr. 22.10.2010 - Sa. 23.10.2010 oder Fr. 03.12.2010 - Sa. 04.12.2010
	09.00 - 18.30 Uhr mit Abendeinheit am Freitag
Beitrag:	229 € und 69 € für Beobachter
Zielgruppe:	Interessierte

8 GOLDENE REGELN FÜR EINE FAIRE KOMMUNIKATION

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die entscheidend sind, ob die Gespräche und deren Ergebnisse Sie und Ihre Gesprächspartner zufriedenstellen. Ob es zu Konflikten und Streit oder zu einer guten Lösung kommt, hängt wesentlich davon ab, in welcher Form Kommunikation stattfindet. Sie erfahren, wie Sie sich bewusster, zielorientierter und wertschätzender auf Ihre Gespräche vorbereiten, auf Ihre Gesprächspartner einstellen und Gespräche so führen, dass auch emotionsgeladene Situationen ruhig und fair behandelt werden können. Sie optimieren Ihre Gesprächsführung in brenzlichen Situationen und mit schwierigen Gesprächspartnern erfolgreich, um gelassen und sicher aufzutreten. Mit den acht goldenen Regeln haben Sie die grundlegenden Methoden dafür in der Hand.

Leitung:	Monika Heilmann, Leinfelden-Echterdingen (D)
	Expertin f. Konfliktlösungen, Coach und Mediatorin, Managementtrainerin
Zeit:	Sa. 02.10.2010, 09.00 - 18.00 Uhr
	So. 03.10.2010, 09.00 - 12.30 Uhr
Beitrag:	150 €
Zielgruppe:	Interessierte, Menschen in Führungspositionen, Menschen in helfenden Berufen, die häufig Beratungsgespräche führen

FARB-STIL-TYP-BERATUNG

Gutes Aussehen ist kein Zufall. Finden Sie bei einer persönlichen Farb- und Stilberatung heraus, was am besten zu Ihnen passt und Ihre Figur vorteilhaft zur Geltung bringt. Denn Farb- und Stilberaterinnen 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 Zeitschwendung optimal bestücken können. Im Seminar kann von der Referentin die laut Farbtyp abgestimmte Farbpalette zum Selbstkostenpreis angekauft werden.

- Inhalt:
- Welcher Typ bin ich (Frühling, Sommer, Herbst, Winter)
 - Welche Farbe, welcher Stil passt zu mir
 - Brille, Haarfarbe, Frisur, Schminke
 - Schmuck und Accessoires

Leitung:	Ingeborg Stecher, Prad am Stilfserjoch
	Ausbildung KOLORISTICA in Bern
Zeit:	Sa. 09.10.2010 oder Sa. 27.11.2010
	Gr. 1: 8.30-11.30 Uhr Gr. 2: 12.15-15.15 Uhr Gr. 3: 15.30 - 18.30 Uhr
Beitrag:	125 €
Zielgruppe:	Interessierte

GRAPHOLOGIE - DEUTUNG DER HANDSCHRIFT

Die Handschrift ist ein Spiegel der Persönlichkeit, der unsere Anlagen, unser Temperament, angeborene und anerzogene Eigenschaften und Verhaltensformen reflektiert. Während wir schreiben, beschreiben wir uns selbst, ohne es zu wissen oder zu wollen. Die Graphologie untersucht die Handschrift als Projektion und liefert uns den Deutungsschlüssel für ihre Symbolik und ihren Ausdrucksgehalt. In diesem Seminar entdecken wir anhand unseres eigenen Schriftbildes die Zusammenhänge zwischen Schriftmerkmalen und Charakterzügen.

Inhalte: Was ergibt das Gesamtbild, was sagt der Rhythmus einer Schrift aus? Was bedeuten Schriftgröße, Zeilenführung, Wort- und Zeilenabstände, Schreibtempo und Schreibdruck?

Leitung:	Dr. Claudia Dander, Mezzocorona
	Dipl. Graphologin
Zeit:	Sa. 23.10.2010
	von 09.00 - 17.30 Uhr
Beitrag:	69 €
Zielgruppe:	Interessierte, Personalleiter, Menschen in Erziehungsberufen

NEUGIER HÄLT SENIOREN JUNG

Wollen Sie möglichst lang geistig frisch und körperlich beweglich bleiben? Wer rastet, der rostet, lautet ein altes Sprichwort. Welche dieser beiden Aussagen soll sich in Ihrem weiteren Leben überwiegend verwirklichen? Will und kann ich noch lernen oder habe ich mich aus dem aktiven und bewussten Leben bereits innerlich verabschiedet? Sicher werden ein paar Baustellen für die nächste Generation offen bleiben. Was soll in den Köpfen und Herzen der Nachkommen von mir weiterleben? Was ist der Sinn meines Lebens? Wie kann ich ihm am besten gerecht werden? Was ist noch konkret zu tun? Ziel ist es, dass Sie mit Antworten für Ihre zweite Lebenshälfte, neuen Ideen, Humor, Optimismus, der Bereitschaft, Veränderungen zu akzeptieren, einem höheren Grad an Offenheit und neugierig, was das Leben für Sie noch bereit hält, verjüngt nach Hause gehen.

Leitung:	Dr. Kurt Riemer, Wien (A)
	Mental- und Team-Coaching
Zeit:	Do. 07.10.2010, 14.30 - 18.00 Uhr
	Fr. 08.10.2010, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	75 €
Zielgruppe:	Interessierte, Senioren



**"GESUNDHEIT IST
WENIGER EIN ZUSTAND
ALS EINE HALTUNG,
UND SIE GEDEIHT MIT DER FREUDE
AM LEBEN"**

Thomas von Arquin (1225-74), ital. Theologe

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 von 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. Erleben Sie die wohltuende und entspannende Wirkung des Yoga!

Leitung:	Christian Franceschini, Salurn
	Yoga-Lehrer
Zeit:	8 Einheiten (06.10. 13.10. 20.10. 27.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11.2010)
	jeweils mittwochs von 20.00 - 21.30 Uhr
Beitrag:	115 €
Zielgruppe:	Interessierte, Anfänger wie Fortgeschrittene

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.

Die Übungen fördern ein positives Lebensgefühl. Sie schenken der Seele Gelassenheit, erfrischen den Geist und lindern sanft manch körperliche Beschwerden. 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. Im Kursbeitrag inbegriffen ist ein 20seitiges Übungsskript.

Leitung:	Herwig Thaler, Kaltern
	Kurse in Shiatsu, energetische Ernährungsberatung nach der TCM
Zeit:	8 Einheiten (14.10. 21.10. 28.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12.2010)
	jeweils donnerstags von 20.00 - 21.30 Uhr
Beitrag:	115 €
Zielgruppe:	Interessierte, Anfänger wie Fortgeschrittene
TIPP:	Das Seminar Jodeln & Qi-Gong am 14. und 15. August 2010!

DER ATEM - DIE BASIS FÜR KRAFT UND VITALITÄT

Atem - den Puls des Lebens erspüren und bewusst machen.

Denn zwischen dem ersten und dem letzten Atemzug liegt unser ganzes Leben.

Die Kraft, das Geheimnis, des Atems, ist seit Jahrtausenden bekannt. Von der Steigerung der körperlichen Vitalität und Gesundheit über die Auflösung physischer und seelischer Blockaden zur Entfaltung unseres Bewusstseins bis hin zur Entfaltung unseres innersten Potenzials. Es heißt, wenn der Mensch seine Lebensgewohnheiten nicht verändert, weder Ernährung, Denken oder Bewegung, kann er seine Lebensqualität allein durch seine Atmung verbessern.

Viele kennen das: Ist der Atem stetig, so auch das Denken. Ist der Atem ungleichmäßig, so schweift das Denken ab. Um Stetigkeit zu erlangen, muss der Atem bewusst werden. Scheidet der Atem, so schwindet das Leben! Daher: Lenke Deinen Atem!

Leitung:	Bernadette Schvienbacher, Meran
	Innerfitness®-Trainerin
Zeit:	So. 10.10.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	85 €
Zielgruppe:	Interessierte

KLOPF DICH FREI! KLOPFKUPRESSUR MIT EFT

Selbsthilfe mit Klopfakupressur bei Ängsten, Stress, Migräne, Lernblockaden, Prüfungsstress, Phobien und anderen Belastungen.

Lernen Sie eine emotionale Form der Akupunktur kennen, bei der keine Nadeln benutzt werden. Während Sie sich auf ein emotionales oder körperliches Problem konzentrieren, klopfen Sie mit Ihren Fingern bestimmte Akupunkturpunkte und beseitigen so energetische Störungen. Sie erhalten mit Ulrich Görres, einem erfahrenen EFT-ler der ersten Stunde, eine fundierte Einführung in die „Emotional Freedom Technique“ nach den Richtlinien von Gary Craig.

Leitung:	Ulrich Görres, Essen (D)
	EFT-Coach, Erwachsenenpädagogin, Mitglied im Vorstand von EFT-D.A.CH
Zeit:	Sa. 09.10.2010
	09.00 - 18.00 Uhr
Beitrag:	99 €
Zielgruppe:	Interessierte, Menschen in helfenden und beratenden Berufen
TIPP:	Das Seminar Secret-EFT [siehe Bereich Persönlichkeitsentwicklung]

NARBEN ENTSTÖREN:

Narben entstören bedeutet: Den Energiefluss neu aktivieren!

Narben durch Verletzungen, nach Verbrennungen, Bauch-, Hüft- oder Brustoperationen sind nicht nur ein ästhetisches Problem. An oberflächlichen, aber auch an tiefgehenden, inneren Narben treten oftmals Berührungsempfindlichkeit, Sensibilitätsverlust, starke Hautverwachsungen oder gar starke Schmerzen auf. Das oft harte, unelastische Narbengewebe blockiert die Energieströme, die alle Körperteile und Organe versorgen. Es können sogar chronische Beschwerden auftreten. Sie lernen mit einfachen Handgriffen und geeigneten Kräutersalben, bei sich und bei anderen Narben konkret zu entstören. Narben können auch dann entstört werden, wenn deren Entstehung bereits lange Zeit zurückliegt.

Leitung:	Bernadette Schwienbacher, Meran
	Innerfitness®-Trainerin
Zeit:	So. 14.11.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	85 €
Zielgruppe:	Interessierte, Betroffene, Physiotherapeuten, Masseur, Frauen mit Narben durch Kaiser- oder Dammschnitt

BESSER DURCH DIE TAGE

Menstruationsbeschwerden mit Massage und ätherischen Ölen lindern.

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung sowohl körperlich als auch seelisch und sind daher gerade im Lebensrhythmus der Frau ein idealer Helfer.

Der monatliche Zyklus bereitet vielen Mädchen und Frauen Probleme. Der Blick in den Spiegel bereitet oft Unzufriedenheit, Haut und Haare spielen verrückt, keine Lust, etwas zu unternehmen und dann auch noch starke Bauchschmerzen oder Krämpfe, die den Alltag erschweren. Wie Sie mit ätherischen Ölen und einfachen Massagen besser durch die „Tage“ kommen, das erfahren Sie in diesem Seminar.

Sie erfahren mehr über die Wirkungsweise von ätherischen und fetten Ölen, bereiten Ihr persönliches „Wohlfühlöl“ zu und entdecken, wie Sie sich mit einer Aroma-Massage Gutes tun können.

Leitung:	Eva Hofer, Bozen
	Aroma-Expertin, Gestalttherapie
Zeit:	Sa. 02.10.2010
	09.00 - 18.30 Uhr
Beitrag:	85 €
Zielgruppe:	Mädchen und Frauen

WECHSELJAHRE - HEIÙE JAHRE: GEFÜHLE FAHREN ACHTERBAHN [VORTRAG]

Das Herz rast, Schweiß und Hitzewallungen in den unmöglichsten Situationen und Schwindelattacken sowie Gefühlsschwankungen verunsichern das Leben zahlreicher Frauen in der Lebensmitte. Doch auch Männer schlittern nicht ohne Folgen an den Wechseljahren vorbei und erleben immer öfter die sogenannte „midlife crisis“. Doch die Wechseljahre bieten so viel mehr als nur Hormonpräparate, Hitzewallungen, das Ende der Fruchtbarkeit und das (unbewusste) festhalten an der Jugend. Welche Gefahren in dieser Zeit lauern und wie Sie die Veränderung als Chance nutzen können, erfahren Sie im Vortrag mit der Erfolgsautorin Sigrid Engelbrecht und dem Allgemeinmediziner Dr. med. Josef Egger. Neben Hilfen aus der Komplementärmedizin sprechen wir bewusst das Tabuthema Liebe & Sexualität in den Wechseljahren an und wie Mann diese turbulenten Zeiten erlebt. Wir wollen den Fokus auf die Wechseljahre als Wandeljahre und das Loslassen mit Ausblick auf neue Ziele lenken. Damit Sie die Fahrt auf der Achterbahn genießen können!

Leitung:	Sigrid Engelbrecht, Bayreuth (D) Buchautorin, Trainerin
	Dr. med. Josef Egger, Piesendorf (A) Allgemeinmediziner
Zeit:	Sa. 20.11.2010
	20.00 - 22.30 Uhr
Beitrag:	19 €
Zielgruppe:	Betroffene Frauen und Männer

WECHSELJAHRE - HEIÙE JAHRE [SEMINAR]

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 dies beeinflusst auch die Muster des Fühlens und des Denkens.

Welche Veränderungen passieren und wie wirken sie sich aus? Was können Sie tun? Wecken Sie Ihr Bewusstsein dafür, wie mit den Wechseljahren die spannende Reise in eine neue, kreative Lebensphase startet!

Leitung:	Sigrid Engelbrecht, Bayreuth (D)
	Buchautorin, Trainerin
Zeit:	So. 21.11.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	85 €
Zielgruppe:	Betroffene Frauen und Männer

SCHÜSSLER-SALZE

„Das wahre Geheimnis erfolgreicher Medizin liegt in ihrer Einfachheit!“ - Die Schüssler Salze: ein ebenso genial einfaches wie umfassend wirkendes Heilverfahren zum Stärken, Entgiften und Vitalisieren auf allen Ebenen. Die zwölf Mineralsalze eignen sich ausgezeichnet zur Selbstanwendung. Im Seminar wird die homöopathische Wirkungsweise und Mittelauswahl erklärt und der Unterschied zur Anwendung schulmedizinischer Präparate (Antibiotika, Schmerzmittel, Cortison...) anschaulich dargestellt. In homöopathischer Form eingenommen helfen diese Mineralsalze, Zellen und Nerven zu regenerieren. Seele, Geist und Körper können wieder ins Lot kommen und so viele Krankheiten tiefgreifend therapiert werden. Allgemein gesprochen fördern die Schüsslersalze das, was das Leben ausmacht: Bewegung und Wandel auf allen Ebenen.

Leitung:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Sa. 22.01.2011
	09.00 bis 15.30 Uhr
Beitrag:	77 €
Zielgruppe:	Interessierte

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 es nur wenigen Menschen bewusst, wie entscheidend ein 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. Eine gesunde Darmflora wirkt sich zudem positiv auf unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit aus - auch im Alter! Laboruntersuchungen und die qualitative Beurteilung des Blutes in der Dunkelfeldmikroskopie geben im Seminar Auskunft über den Grad der Körperbeeinträchtigung und das momentane biologische Alter. Achten Sie auf die Gesunderhaltung Ihres Darms - Körper und Seele danken es Ihnen.

Leitung:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Sa. 30.10.2010
	09.00 - 15.30 Uhr
Beitrag:	77 €
Zielgruppe:	Interessierte

3 WEGE ZUR GESUNDHEIT: ERNÄHRUNG, MEDITATION, SINNSUCHE

Viele Menschen vernachlässigen ihre tägliche Ernährung in unverantwortlicher Weise. Das geht zwar eine Weile gut, dann aber rächt sich der Körper: Man wird anfällig für Krankheiten, die Widerstandskräfte sinken und am Ende ist man immer häufiger unfähig, Anforderungen zu erfüllen. Die Veranstaltung will daher über die Wirkung von täglicher Ernährung auf unseren Körper sensibilisieren. Aber auch die Seele braucht „Nahrung“. Es sind schöne Erlebnisse und auch eine Technik zur Tiefenentspannung, die dabei unterstützen, Druck zu verarbeiten bzw. ausgleichen zu können. Und schließlich beschäftigen wir uns mit einem weiteren Punkt, der unserer Gesundheit dienlich ist: In schwierigen Lebenssituationen über Methoden zu verfügen, die einem helfen, die Sinnhaftigkeit nicht aus dem Blick zu verlieren.

Leitung:	Prof. Dr. Bijan Amini, Kiel (D)
	Ehem. Präsident der Dt. Gesellschaft f. Logotherapie und Existenzanalyse
Zeit:	Mo. 13.09.2010
	20.00 - 22.15 Uhr
Beitrag:	19 €
Zielgruppe:	Interessierte

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. Viele Veränderungen an Organen und Prozessen teilen sich dem Blut mit, das ständig in Kontakt mit jeder Zelle dieses Körpers ist. Anhand Ihres eigenen Blutropfens, der mit Hilfe eines Monitors vergrößert ersichtlich ist, können Ihnen auf diese Weise 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 jedem Teilnehmer 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!

Leitung:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Sa. 16.10.2010
	09.00 - 15.30 Uhr
Beitrag:	77 €
Zielgruppe:	Interessierte

MANGELERNÄHRUNG IM ALTER - (K)EIN PROBLEM?

Was und wie ich esse, beeinflusst nicht nur mein Wohlbefinden, sondern auch in hohem Maße meine Gesundheit. Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, spielt in jedem Lebensabschnitt eine wichtige Rolle. Das gilt besonders auch für ältere Menschen. Durch gesundes Essen können Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen vermieden werden. Dass eine richtige Ernährung aber sogar Krankheiten wie Demenz positiv beeinflussen kann, das ist sicher für viele neu!

Aber wie soll das gehen?

In diesem Seminar werden Sie mit Hilfe von zahlreichen Tipps und Beispielen aus der Praxis erfahren, dass es kein Problem ist!

Leitung:	Claudia Polver
	Sozialbetreuerin, Altenpflegerin
Zeit:	Fr. 26.11.2010
	19.30 - 21.45 Uhr
Beitrag:	19 €
Zielgruppe:	Interessierte, Senioren, Pflegende Angehörige, Köche in Krankenhäusern, Alters- und Pflegeheimen

DEMENZ - HELFEN, JA ABER WIE?

In diesem Vortrag geht es darum, Grundkenntnisse über die verschiedenen Krankheitsbilder der Demenz zu erfahren und Tipps und praktische Hilfestellungen im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, zu erhalten.

Der Vortrag bietet Inhalte aus Theorie und Praxis:

Grundwissen über Demenz, Einteilung der verschiedenen Demenz-Krankheitsbilder, Alzheimer-Demenz: Beschreibung der Symptomatik und des Krankheitsverlaufes anhand vom Erleben des Betroffenen, Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz, Was erleichtert die Kommunikation? Was ist zu vermeiden? Tipps zur Mahlzeitgestaltung und zum Essen.

Es erwarten Sie zahlreiche Beispiele aus der Praxis.

Leitung:	Claudia Polver, Bozen
	Zusatzqualifikation "Begleitung u. Betreuung von Menschen mit Demenz"
Zeit:	Fr. 08.10.2010
	19.30 bis 21.45 Uhr
Beitrag:	19 €
Zielgruppe:	Interessierte, Pflegende Angehörige, Menschen in Einrichtungen wie Krankenhäuser, Alters- und Pflegeheimen

DEMENZ - HELFEN, JA ABER WIE? - AUFBAUSEMINAR

Die Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz ist oft eine Herausforderung, sowohl für Angehörige als auch für das Pflegepersonal. Aber es gibt gute Nachrichten! Basierend auf den Grundkenntnissen des Basis-Seminars werden in diesem zweiten Teil neue Arbeitskonzepte und Pflegemodelle in der Betreuung von Menschen mit Demenz vorgestellt, die eine sinnvolle und für beide Seiten erfüllende Pflege ermöglichen. Aus dem Inhalt: Verbale und Nonverbale Kommunikation im Umgang mit Menschen mit Demenz, Humor, Einführung in die Validation nach Naomi Feil, Einführung in die Biographiearbeit nach E. Böhm, Sinnvolle Aktivierung von Menschen mit Demenz.

Leitung:	Claudia Polver, Bozen
	Zusatzqualifikation "Begleitung u. Betreuung von Menschen mit Demenz"
Zeit:	Fr. 28.01.2011
	19.00 bis 22.00 Uhr
Beitrag:	25 €
Zielgruppe:	Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen, Pflegende Angehörige, Menschen in Einrichtungen wie Krankenhäusern, Alters- und Pflegeheimen

RHEUMA UND ARTHROSE:

Weg vom Schmerz hin zu mehr Beweglichkeit

Eine der häufigsten Erkrankungen unserer zivilisierten Gesellschaft, und das, obwohl der Haupt-Einflussfaktor „falsche Ernährung“ bekannt ist und so einfach zu verändern wäre. Mehr noch als bei anderen Erkrankungen spielt in der Therapie des Rheumatismus eine allgemeine Änderung des Lebensstils (Stichwort: Flexibilität), und hier in erster Linie des Ernährungsverhaltens eine zentrale Rolle. Vor allem tierisches Eiweiß gilt als Hauptverursacher dieser Erkrankung.

Ergänzend zu der umfangreichen Aufklärung über gesunde Ernährung werden Möglichkeiten einer Reinigung und Entschlackung des Körpers besprochen. Sie erhalten auch wichtige Informationen über Wirkung und Nebenwirkungen herkömmlicher Rheuma-Präparate sowie wirksamer Alternativen aus dem Bereich der Naturheilkunde.

Leitung:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Sa. 11.12.2010
	09.00 - 15.30 Uhr
Beitrag:	77 €
Zielgruppe:	Interessierte, Betroffene, Menschen in pflegenden Berufen

ENTSCHLACKUNG NACH DEN FEIERTAGEN

Die Feiertage sind vorbei und was geblieben ist, sind meistens neben schönen Erlebnissen ein aufgeblähter Bauch, ein träger Darm und auch ein paar Kilos zu viel auf der Waage. Wie Sie Ihren Stoffwechsel mobilisieren können, zeigen Ihnen diese Tage. Bekannterweise besteht ein enger Zusammenhang zwischen Verdauung und unserer allgemeinen Gesundheit. Ziel beim gesunden Fasten ist eine Regulierung und Gesunderhaltung des Stoffwechsels und der Körperfunktionen, insbesondere der Darmfunktionen. Der Körper schaltet beim Fasten auf eine Ernährung von innen auf die körpereigenen Nahrungsdepots um. Diese Reserven sind leichter abrufbar als die Kraft, die erst nach energieraubender Verdauungsarbeit aus der Nahrung gewonnen werden kann. So mobilisiert der Stoffwechsel beim Fasten Kraft und Leistung auf energiesparende Weise und aktiviert die inneren Selbstheilungskräfte.

Leitung:	Dr. med. Josef A. Egger, Piesendorf (A)
	Allgemeinmediziner mit gesundheitlich ausgerichteter Praxis
Zeit:	Fr. 07.01.2011, 09.00 Uhr bis
	So. 09.01.2011, 17.00 Uhr
Beitrag:	450 € inkl. Übernachtung Verpflegung
Zielgruppe:	Interessierte



Gesund geht alles besser!

Dinkel

Kann natürlich mehr.



Mein Beck
Bäckerel • Panificio

www.meinbeck.it

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.



Unser empfohlener Partner

HOTEL Wilma

Beauty
Wellness
Restaurant
Sonnenterrasse

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

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



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



Bild: Irene Lageder

KREATIV SEIN, **UM DAS INNEN NACH AUSSEN ZU** **BRINGEN**

„Ich war ein junges Mädchen, beinahe noch ein Kind, meine traumhaften Ansichten wechselten wie Aprilwetter; aber eines stand immer klar und felsenfest in mir: die Überzeugung, dass ich nicht über die Erde schreiten werde, ohne ihr eine wenigstens leise Spur meiner Schritte eingepägt zu haben.“

Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916), östr. Schriftstellerin

ACRYL-MALEREI

Farbe, optimale Bildkomposition und verschiedene Techniken

Ziel des Seminars ist es, den TeilnehmerInnen neben Grundkenntnissen in der Farbenlehre auch technische Feinheiten zu vermitteln. Notwendige Kenntnisse über Farbtransparenz, Farbtemperatur, Farbmischung, dem Lavieren und Lassieren sowie dem Aufbau eines Bildes werden eine zentrale Rolle spielen.

Inhalte:

Konstruktive Farbenlehre: Umfasst die Grundgesetze der Farbwirkungen.

Expressive Farbenlehre: Bezieht sich auf die Ausdrucksmöglichkeiten der Farben.

Die impressive Farbenlehre: Untersuchung der Wirkungen der Farbe in der Natur

Die elementaren Formen (z.B. Quadrat, Kreis usw.) ihre Bedeutung im Bildaufbau

Die räumliche Wirkung der Farbe, Bildkomposition.

Leitung:	Annamaria Tumpfer, Lana
	Künstlerin, Kunsterzieherin
Zeit:	Sa. 09.10.2010, 09.00 - 17.00 Uhr [Teil 1]
	Sa. 16.10.2010, 09.00 - 17.00 Uhr [Teil 2]
Beitrag:	115 €
Zielgruppe:	Anfänger und leicht Fortgeschrittene

ENERGIEBILDER IN ACRYL: DIE VIER ELEMENTE

Durch das Einsetzen von bestimmten Farben, Formen und Symbolen legen Bilder bestimmte Energien frei, die sich auf den Betrachter auswirken. Dabei wollen wir mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde spielen. Ein Seminar für alle, die experimentierfreudig sind und gerne auf großem Format arbeiten.

INHALT:

Bild 1: Feuer - Durchsetzungskraft und Willenskraft; Farbe: mächtiges Rot

Bild 2: Wasser - Eintauchen in das fließende Element; Farbe: Blau und Türkis,

Bild 3: Luft – Leichtigkeit; Farbe: Asche, Pyramiden-Gelb, zarte Abstufungen

Bild 4: Erde – Vertrautheit; Farbe: schwarze Muttererde, rotbrauner Fels

Leitung:	Annamaria Tumpfer, Lana
	Künstlerin, Kunsterzieherin
Zeit:	So. 07.11.2010, 09.00 - 17.00 Uhr [Teil 1]
	So. 14.11.2010, 09.00 - 17.00 Uhr [Teil 2]
Beitrag:	115 €
Zielgruppe:	Leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

DIE PURE LUST AM MALEN: ACRYL-STRUKTUR-MALEREI

Gedankenbilder unterschiedlichster Art entstehen durch die sichtbare Wahrnehmung der Dinge. Wir arbeiten experimentierfreudig auf Leinwand, Karton oder Holz mit Acrylfarben, Klebstoffen, Effektgel in Sand bis hin zur Materialcollage. Sie lernen verschiedene Techniken und unterschiedliche Methoden kennen und können dadurch Ihre pure Lust am Malen und kreativem Gestalten ausleben.

Leitung:	Annamaria Tumpfer, Lana
	Künstlerin, Kunsterzieherin
Zeit:	Sa. 22.01.2011, 09.00 - 17.00 Uhr [Teil 1]
	Sa. 29.01.2011, 09.00 - 17.00 Uhr [Teil 2]
Beitrag:	115 €
Zielgruppe:	Leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

BLUMENZAUBER IN AQUARELL

Die Referentin gibt Anregungen und einen möglichst weiten Freiraum für die eigene Phantasie. Als Motiv und Vorboden des Frühlings stehen Blumen im Mittelpunkt des künstlerischen Ausdrucks. Zu Beginn des Kurses gibt es eine kurze Einführung zu den verwendeten Materialien. Anschließend werden einige Lockerungsübungen mit Wasserfarbe gemacht und einige Grundtechniken zur spontanen Aquarellmalerei gezeigt.

Leitung:	Sabine Brugger, Eppan
	Künstlerin
Zeit:	Sa. 22.01.2011, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	69 €
Zielgruppe:	Anfänger und leicht Fortgeschrittene

HERBSTKOMPOSITIONEN IN AQUARELL

Die Referentin gibt Anregungen und einen möglichst weiten Freiraum für die eigene Phantasie. Als Einstimmung auf den Herbst stehen Stillleben bzw. herbstliche Motive zur Auswahl. Zu Beginn des Kurses gibt es eine kurze Einführung zu den verwendeten Materialien. Anschließend werden einige Lockerungsübungen mit Wasserfarbe gemacht und einige Grundtechniken zur spontanen Aquarellmalerei gezeigt.

Leitung:	Sabine Brugger, Eppan
	Künstlerin
Zeit:	Sa. 25.09.2010, 09.00 - 18.00 Uhr
	So. 26.09.2010, 09.00 - 12.30 Uhr
Beitrag:	115 €
Zielgruppe:	Anfänger und leicht Fortgeschrittene

KÖRBE FLECHTEN

Ein altes Handwerk voll im Trend!

Das Flechten mit Weiden hat eine mehr als 2000 Jahre alte Tradition und fasziniert noch heute. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind zahlreich: Untersetzer, Windlichter, Rankgerüste, ausgefallene Körbe und abstrakte Objekte werden schnell zu „Hinguckern“ in Haus und Garten.

In diesem Kurs erwartet Sie eine Werkstatt voller Weidenruten und Flechtwerk, der man das Vergnügen an der Arbeit ansieht. Es werden Ihnen die Grundfertigkeiten sowie Gestaltungsmöglichkeiten des Flechtens vermittelt. Die Freude ist groß, wenn durch das eigene Tun ein Korb entstanden ist.

Leitung:	Erhard Paris, St. Nikolaus Ulten
	Flechtmeister
Zeit:	Sa. 27.11.2010, 09.00 - 18.30 Uhr
	So. 28.11.2010, 09.00 - 12.30 Uhr
Beitrag:	95 € ca. 10 € Materialspesen
Zielgruppe:	Interessierte

BESONDERE KÖRBE FLECHTEN - AUFBAUKURS

Geflochtene Körbe bieten vor allem im Haushalt eine praktische Möglichkeit, Gegenstände zu verstauen und zu lagern. Sie sind auch deshalb beliebt, da sie größeren Belastungen standhalten, nicht so schnell zu Bruch gehen und vor allem dekorativ aussehen. Und diesem Aspekt wollen wir uns dieses Mal besonders verschreiben.

Zu erleben, wie man mit einfachen Mitteln aus Weidenruten ein Kunstwerk herstellen kann, ist weit mehr als eine rein handwerkliche Tätigkeit. Vielmehr erfahren wir, wie meditativ und sinnerfüllt Flechten sein kann.

In diesem Aufbaukurs fertigen wir Körbe mit runden, aufgebrochenen Böden und einem Rumpfflecht.

Leitung:	Erhard Paris, St. Nikolaus Ulten
	Flechtmeister
Zeit:	Sa. 29.01.2011
	09.00 - 18.30 Uhr
Beitrag:	69 € ca. 10 € Materialspesen
Zielgruppe:	Interessierte

SKULPTUREN AUS PAPIERMACHÉ

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 arbeitete Europaweit seit 1984 für Theater, Film und Fernsehen. Bei zahlreichen spannenden und interessanten Produktionen wirkte sie bei Spezialeffekten mit wie zum Beispiel "Die unendliche Geschichte – Teil II".

Leitung:	Erna Valentini, Bozen
	Künstlerin
Zeit:	So. 17.10.2010, 09.00 - 18.00 Uhr [Teil 1]
	So. 24.10.2010, 09.00 - 18.00 Uhr [Teil 2]
Beitrag:	149 € 5 € Materialspesen
Zielgruppe:	Interessierte

WIR FILZEN SCHMUCK UND ACCESSOIRES

Sich schmücken bedeutet, sich etwas Gutes zu tun – besonders wenn man den Schmuck selbst gefilzt hat. Die Vielseitigkeit des Filzes ermöglicht, die ganz persönliche Kette, ein Armband, Ring, Brosche, Haarschmuck u.v.m. herzustellen.

Wir arbeiten mit feiner, bunter Merinowolle und nützen ihre Leichtigkeit. Eine zusätzliche Bereicherung bietet die Kombination mit anderen Materialien – ob eingefilzt, aufgenäht oder eingefädelt.

Stöbern Sie doch in Ihrer Schatzkiste nach Brauchbarem, wie zum Beispiel gebrochenen Perlenketten, interessanten Verschlüssen, Gold- und Silberperlen oder ähnlichem. Wir können aus allem etwas schönes Neues machen!

Leitung:	Helga Schwabl, Partschins
	Filzerin
Zeit:	Sa. 29.01.2011
	09.00 - 17.30 Uhr
Beitrag:	69 €
Zielgruppe:	Interessierte

THEATER, THEATER

Für alle, die immer einmal auf der Bühne stehen wollten, sich aber nie getraut haben

Es hat Sie immer schon in den Fingern gejuckt: Zu gerne würden Sie mal auf der Bühne stehen und einen Charakter leben, den Ihnen nie jemand zugetraut hätte? Oder hätten Sie vielleicht längst schon gerne mal beim Theaterverein Ihrer Gemeinde mitgemacht und eine kleine (oder auch große) Rolle übernommen? Sie waren bisher zu schüchtern? Trauten sich nicht, hielten sich für unbegabt und es fehlte der Mut, um es überhaupt mal zu versuchen? Dann ist das ist Ihre Gelegenheit: Im sicheren und lockeren Kreis von lauter "Angsthasen und Debütanten" arbeiten wir an der Darstellung verschiedener theatraler Szenen, machen Übungen und Spiele für Körperausdruck und Stimme und untersuchen, was uns blockiert und wie wir uns öffnen können. Es sind keine Theaterkenntnisse oder besonderen Voraussetzungen notwendig.

Leitung:	Katja Lechthaler, Rom und München (D)
	SchauspielerIn, Theaterpädagogin, Regisseurin
Zeit:	Fr. 14.01.2011 - So. 16.01.2011
	Fr. 19.00 - 21.00 Uhr Sa. 09.00 - 18.00 Uhr So. 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	135 €
Zielgruppe:	Interessierte jeden Alters ab 14 Jahren

SELBSTERLEBTES. SELBSTGESCHRIEBENES. SELBSTERFUNDENES.

Kreatives Schreiben von und mit Friedrich Hahn

Schreiben ist wie Kofferpacken. Was ist unbedingt nötig? Was entbehrlich? Schreiben, das ist aber auch immer und immer wieder umerzählen. Das Leben. Das Geträumte. Das Faktische. Du probierst Dich schreibend aus. In Varianten. In Möglichkeiten. Du lässt Dich überraschen, was der Text hergibt. Und was der Text mit Dir macht. Der Workshop gibt Einblick in die machARTen der Literatur. Wir erörtern Fragen des Stils, der Textorganisation, der Stimmigkeit. Zahlreiche Übungen begleiten unseren Diskurs. Übungen aus der Praxis. Für die Praxis. Wir diskutieren die entstandenen Texte im fairen, kritischen Austausch in der Gruppe oder auf Wunsch auch im Einzel-coaching.

Leitung:	Friedrich Hahn, Wien (A)
	Autor von 27 Büchern, 17 Hörspielen, Theaterstücken, Kritiker, Essayist
Zeit:	Mi. 08.12.2010, 14.00 Uhr -
	Sa. 11.12.2010, 16.00 Uhr mit anschließender Lesung
Beitrag:	450 €
Zielgruppe:	Alle literarisch Ambitionierten

LEHRGANG: KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

Schreiben Sie Gedichte, kleine Geschichten oder einfach nur täglich in Ihrem Tagebuch? Entdecken Sie in diesem Lehrgang neue Wege, Ihr Talent zu fördern. Autoren jeden Alters können hier die Techniken des kreativen Schreibens und die Grundlagen des literarischen Handwerks lernen. Unter Anleitung entstehen in praktischen Übungen Ihre eigenen Texte. Literarische Beispiele und Textbesprechungen ergänzen die Arbeit und bringen neue Anregungen. Weitere Themenschwerpunkte sind das Erfinden eigener Figuren, Techniken des Erzählens und die handwerkliche Gestaltung von Kurzgeschichten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Sie werden überrascht sein über Ihre Einfälle. Die Zeiten zwischen den Seminarblöcken werden zum Schreiben eigener Texte genutzt. Als Abschluss des Lehrganges haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, bei der Lichtenburger Leselounge im April 2011 ihre Texte zu präsentieren.

Inhalte:

Mit kreativen Schreibtechniken Ideen entwickeln und eigene Themen finden.

Einstieg in das erzählende Schreiben

Vom Ich-Erzähler zur personalen Erzählform/Literarische Erzähltechniken

Techniken moderner (Dialekt) Poesie

Aufbau und Dramaturgie literarischer Texte

Sprechtraining

Über den Insider Peter Stürz erhalten Sie zudem einen Einblick in das Buch- und Verlagswesen in und außerhalb von Südtirol, während die Buchautorin Marianne Illmer Ebner aus dem Nähkästchen plaudert und an einem Abend für Fragen zur Verfügung steht.

Leitung:	Helmut Schmid, München (D)
	Textcoach, Erwachsenenbildner
Zeit:	Sa. 23.10.2010 - So. 24.10.2010
	Sa. 27.11.2010 - So. 28.11.2010
	Sa. 15.01.2011 - So. 16.01.2011 Abendeinheit mit Peter Stüz
	Sa. 19.02.2011 - So. 20.02.2011 Abendeinheit mit Marianne Illmer Ebner
	Sa. 26.03.2011 - So. 27.03.2011
	Sa. 16.04.2011 mit anschließender Lichtenburger Leselounge
Beitrag:	1.100 €
Zielgruppe:	Nachwuchsautoren und all jene, die gerne schreiben
TIPP:	Fragen Sie um finanziellen Beitrag bei der Deutschen und ladinischen Berufsbildung in Bozen, Abteilung 20.



LICHTENBURGER LESE- LOUNGE MIT OPAS DIANDL

selbsterlebtes. selbstgeschriebens. selbsterfundenes.
Von und mit Friedrich Hahn

Ein Ohrenschmaus, der sondergleichen sucht. Verwöhnen Sie Ihren Gehörsinn mit dem Menü an Texten ehemaliger TeilnehmerInnen der Lichtenburger Schreibwerkstätten, vermischt mit einem Arrangement literarisch Ambitionierter aus der kreativen Literaturwerkstatt von und mit Friedrich Hahn. Als Dessertvariation liest Friedrich Hahn, Autor von 27 Büchern und mehreren Theaterstücken, Kritiker und Essayist, aus seinem neuen Buch.

Für musikalische Höchstgefühle sorgt die Musikgruppe Opas Diandl. Mit Leichtigkeit bringt die Musikgruppe es fertig, woran sich viele andere die Zähne ausbeißen: die alpenländische Volksmusik so aufzubereiten, dass Alte und Junge sich darin wiederfinden können.

Die Lichtenburger Leselounge – ein Tipp hinter vorgehaltener Hand.
 Unbedingt weitersagen!

Zeit:	Sa. 11.12.2010
	20.00 - 22.30 Uhr
Beitrag:	Eintritt frei!



LIEBE IST DAS HÖCHSTE GLÜCK AUF ERDEN!

„Den Sinn erhält das Leben einzig durch die Liebe. Das heißt: Je mehr wir zu lieben und uns hinzugeben fähig sind, desto sinnvoller wird unser Leben.“

*Hermann Hesse (1877-1962),
dt. Dichter, 1946 Nobelpr. f. Literatur“*

EHEVORBEREITUNGSSEMINARE

Themen:

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

Zeit:	10.09. - 12.09.2010
Leitung:	Dr. Josef Torggler, Dipl. Päd. Pia und Dipl. Päd. Hannes Rechenmacher, Dr. Marion Brugnara, Dr. Petra Krauss
Zeit:	15.10. - 17.10.2010
Leitung:	Dr. Reinhard Demetz, Birgit und Gernot Psenner, Dr. Stephan Vale, Dr. Maria Luisa Bonell
Zeit:	05.11. - 07.11.2010
Leitung:	Mag. Toni Fiung, Barbara und Roland Rederlechner, Dr. Armin Leimgruber, Dr. Martin Achmüller
Zeit:	19.11. - 21.11.2010
Leitung:	Mag. Eugen Runggaldier, Elisabeth und Dr. Reinhard Feichter, Elisabeth Kusstatscher, Dr. Alexander Kritzinger
Zeit:	03.12. - 05.12.2010
Leitung:	Mag. Toni Fiung, Dipl. Psych. Heike Walden Pünsch u. Dr. Hans Schwingshackl, Dr. Jutta Pedri, Dr. Johanna Köhl
Zeit:	07.01. - 09.01.2011
Leitung:	Mag. Christoph Schweigl, Mag. Monika und Dr. Roland Gruber Dr. Patrick Delueg, Dr. Martin Achmüller
Zeit:	28.01. - 30.01.2011
Leitung:	Mag. Toni Fiung, Manuela und Dr. Anton Huber, Dr. Angelika Platter, Dr. Irmgard Knapp

Seminarzeiten & Kostenbeitrag für Ehevorbereitungsseminare:

Uhrzeit:	Fr. 17.00 - 22.00 Uhr Sa. 9.00 - 22.00 Uhr So. 9.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	2010: 82 € pro Paar 2011: 87 € pro Paar

REIF FÜR DIE INSEL? WOCHENEND-TRIP FÜR PAARE

Gewinnen Sie ein Wochenende zu Zweit im Vier-Sterne-Hotel in Venedig!

Sind Sie reif für die Insel? Endlich abschalten! Beine hoch, Fernseher an – oder ein bisschen chatten, mailen oder surfen? Doch die Verwirklichung Ihrer Paarträume werden Sie nur dann finden, wenn Sie und Ihr/e PartnerIn sich Zeit nehmen füreinander.

Wie soll das geschehen? Kommen Sie mit uns als Reiseleiter auf die Insel der Liebenden! Unterwegs überqueren Sie vielleicht den Ozean der Langeweile und ahnen nicht, wie knapp Sie mit Ihrem Boot an den Klippen des Scheiterns vorbeigeschrammt sind... Ob es wohl weiter geht als bis zum Strand der Überforderung oder ob Sie gar das Kap der guten Hoffnung oder das Tal der Glückseligen erreichen werden? Einladen wollen wir neugierige, aufgeschlossene und lebenshungrige Paare, die den Wunsch verspüren, ihre Beziehung und ihr Glück bewusst zu pflegen und Ihre partnerschaftliche Beziehung vor Unzufriedenheit und Langeweile zu schützen. Wir werden Sie dabei unterstützen, Ihre individuelle Reiseroute abzustecken, damit das Abenteuer Liebe und Partnerschaft weiterhin spannend, erfüllend und befriedigend bleibt oder wieder wird.

Auf Sie wartet außerdem ein besonderer Bonus: Unter den Paaren wird eine Wochenendreise nach Venedig verlost. Genießen Sie die romantische Stadt der Verliebten und lassen Sie sich in einem Vier-Sterne-Hotel verwöhnen – gesponsort vom Reisebüro Pichler.

Leitung: Barbara Morandell, Eppan | Dipl. Pädagogin, System. Paarberaterin

Helmuth Karadar, Eppan | Paar- und Familiengruppenleiter, Trainer

Zeit: Sa. 29.01.2011, 09.00 - 18.00 Uhr

So. 30.01.2011, 09.00 - 12.30 Uhr

Beitrag: 179 € pro Paar

Zielgruppe: Paare

Trau Dich!

Professionelle Hochzeitsplanung

Nadja Kramer

Mobil: +39 328 7551005

kontakt@traudich.it | www.traudich.it

Reif für die Insel?
Gewinnen Sie ein
Wochenende in Venedig!

Gesponsort von Reisebüro

luispichler



REISEDIENST • AGENZIA VIAGGI

Bozen-Bolzano • www.luispichler.it

MASSIEREN UND GENIEßEN - EIN WOHLFÜHLTAG FÜR PAARE

In angenehmer, ruhiger Atmosphäre mit wertvollen, duftenden Ölen und sanfter Musik werden leicht erlernbare Massagetechniken 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. Außerdem kräftigt und nährt Berührung auf emotionaler Ebene den, der Berührung gibt und den, der gerade Berührung empfängt.

Leitung:	Barbara Mutschlechner, Brixen
	Ganzheitliche und biodynamische Massage, Systemische Beratung
Zeit:	So. 14.11.2010
	10.00 - 18.00 Uhr
Beitrag:	150 € pro Paar
Zielgruppe:	Paare

[VORTRAG]

JEDER BEKOMMT DEN PARTNER, DEN ER VERDIENT

Der Münchner Bestsellerautor Hermann Meyer, Psychologe und Schicksalsforscher, präsentiert auf humorvolle Weise, wie jeder aufgrund von unbewussten Gesetzmäßigkeiten jeweils nur den Partner bekommen kann, den er "verdient". An diesem Abend erhalten Sie Antworten auf Fragen wie: Warum ziehe ich immer wieder folgende Konstellation an: verheiratete Partner, Trinker, Feiglinge, Lügner, Perverse, Nieten, Choleriker, Hypochonder, Zwangsneurotiker, Partner, die weit entfernt wohnen...? Welche Weichen muss ich in meinem Persönlichkeitssystem anders stellen, um die bestehende Beziehung zu verbessern oder um gegebenenfalls den Partner anzuziehen, den ich mir wünsche? Welche Konfliktlösungsstrategien sind erfolgversprechend? Wie kann ich mit meinem Partner eine echte Intimität und Vertrautheit erreichen?

Leitung:	Hermann Mayer, München (D)
	Psychologe, Partnerschafts- und Schicksalsforscher, Bestseller-Autor
Zeit:	Fr. 22.10.2010
	19.30 - 22.00 Uhr
Beitrag:	19 €
Zielgruppe:	Interessierte, Paare, Singles

[SEMINAR] JEDER BEKOMMT DEN PARTNER, DEN ER VERDIENT

Dieses Wochenendseminar ist für Singles und Paare gleichermaßen geeignet. Es geht darum, all die Mechanismen und Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, die eine Beziehung bestimmen und die Anlagen und Fähigkeiten in Theorie und Praxis zu entwickeln, die die Grundvoraussetzungen für eine glückliche Partnerschaft sind. Ziel des Seminars ist es:

- Die Kriterien der unbewussten Partnerwahl kennen zu lernen
- Die 10 Schicksalsgesetze für sich nutzbar zu machen
- Die Grundprinzipien einer erfüllenden Partnerschaft anzuwenden und damit Schicksalsschlägen vorzubeugen
- Bestehende Beziehungen optimaler zu gestalten
- Sofern man Single ist, die Bereitschaft zu fördern, den Partner anzuziehen, den man entsprechend seiner wirklichen Natur verdient (Ausarbeitung einer individuellen Strategie)

Leitung:	Hermann Mayer, München (D) Psychologe, Partnerschafts- und Schicksalsforscher, Bestseller-Autor
Zeit:	Sa. 23.10.2010, 09.00 - 18.30 Uhr So. 24.10.2010, 09.00 - 16.00 Uhr
Beitrag:	159 €
Zielgruppe:	Interessierte, Paare, Singles

HERZSCHMERZ - ERSTE HILFE FÜR SINGLES

Plötzlich sind Sie wieder Single. Das ist oft ein harter Schlag auf Ihr Selbstbewusstsein. Sie fühlen sich verletzt, wütend, enttäuscht, frustriert und vielleicht auch mutlos. Wie Sie mit Hilfe von Abschiedsritualen die Trennung überwinden können, lernen Sie in diesem Seminar. Denn in jeder Krise steckt die große Chance zum Neuanfang. Inhalte: Die Beziehung verabschieden, sich für das Gute in der Beziehung bedanken, die Verantwortung für den eigenen Anteil am Scheitern übernehmen, sich als Frau|Mann wahrnehmen, sich Gutes tun, neue Dinge ausprobieren, bewährte Mittel gegen gebrochene Herzen kennen lernen und am Leben teilhaben.

Leitung:	Barbara Morandell, Eppan Dipl. Pädagogin, System. Paarberaterin Helmuth Karadar, Eppan Paar- und Familiengruppenleiter, Trainer
Zeit:	So. 14.11.2010 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	85 €
Zielgruppe:	Singles oder all jene, die frühere Beziehungen bereinigen möchten

WIE BEGLEITE ICH MEIN KIND BEI EINER TRENNUNGS- ODER VERLUSTERFAHRUNG?

Trennungen und Verlusterfahrungen sind für die gesamte Familie eine große Belastung. Dabei kommt auf die Erwachsenen die intensive Herausforderung zu, nicht nur selber einen guten Weg mit den eigenen Gefühlen zu finden, sondern auch noch ihren Kindern möglichst unterstützend in deren Verarbeitungsprozess beizustehen.

Dieses Seminar will den Eltern und Bezugspersonen der Kinder helfen und sie darin ermutigen, den eigenen Gefühlen zu begegnen und diese konstruktiv zu verarbeiten. Aus dieser gestärkten Haltung heraus gelingt auch eine verantwortungsvolle Begleitung der Kinder. Es werden konkrete Ansätze vermittelt, die Kindern (und Erwachsenen) dabei helfen können, das Geschehene zu verarbeiten und es schlussendlich als eine Erfahrung in ihr Leben zu integrieren, an der sie gewachsen sind.

Leitung:	Barbara Mutschlechner, Brixen
	Systemische Beratung, The Journey Intensiv for kids
Zeit:	So. 07.11.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	85 €
Zielgruppe:	Interessierte, Eltern in Trennung, Menschen, die ihren Partner verloren haben, MitarbeiterInnen in Sozial-, Kinder- und Jugendeinrichtungen, LehrerInnen, PädagogInnen

LIEBEVOLLER UND ENTSPANNTER UMGANG MIT ADHS

AD(H)S bei Kindern stellt eine besondere Herausforderung in der Erziehung dar. Eltern und Erzieher können hier schnell an ihre eigenen Grenzen gelangen, weil sie täglich darin gefordert werden, mit Gelassenheit und eigener Klarheit das AD(H)S-Chaos oder die Antriebslosigkeit zu meistern.

In diesem Seminar geht es darum, die besondere Problematik des AD(H)S-Kindes in ihrer vielfältigen Ausprägung zu verstehen und dem Kind dabei zu helfen, Strategien für deren Bewältigung zu erlernen. Ziel ist, mit einfachen Methoden einen konfliktfreien Alltag mit diesen Kindern zu erreichen.

Leitung:	Beatrix M. Raab (D) Gesundheitswissenschaftlerin, Coach, Trainerin
	Anne Liesen (D) AD(H)S-Elterncoaching, Lehrerfortbildung AD(H)S
Zeit:	Fr. 08.10.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
	Sa. 09.10.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
Beitrag:	215 €
Zielgruppe:	Interessierte, Eltern, MitarbeiterInnen in Sozial-, Kinder- und Jugendeinrichtungen, LehrerInnen, PädagogInnen

SPAREN MIT DEM LERNPAKET!

12 € MEHR IM SPARSCHWEIN

SEMINARPAKET FÜR GRUNDSCHÜLER|INNEN:

- Fit für die Schule
- 7 Schritte ins Gleichgewicht
- Kreatives Lerncoaching für GrundschülerInnen

Paketpreis: 99 € - Sie sparen 12 €

20 € MEHR IM SPARSCHWEIN

SEMINARPAKET FÜR MITTELSCHÜLER|INNEN:

- Fit für die Schule
- 7 Schritte ins Gleichgewicht
- Kreatives Lerncoaching für MittelschülerInnen [3 Teile]

Paketpreis: 165 € - Sie sparen 20 €

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

Leitung: Dorothea Kofler Klotzner, Naturns

Dipl. Lernberaterin, Praktische Pädagogin, Dipl. Coach

Zeit: Mi. 06.10.2010

15.00 - 18.00 Uhr

Beitrag: 37 €

Zielgruppe: Eltern, ErzieherInnen, Lehrpersonen

DIE SIEBEN SCHRITTE INS GLEICHGEWICHT

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.

Inhalte:

- Ursicherheit
- Erlebnissicherheit
- Körpersicherheit
- Gefühlssicherheit
- Gruppensicherheit
- Sprachsicherheit
- Kooperations- und Kommunikationssicherheit

Leitung:	Dorothea Kofler Klotzner, Naturns
	Dipl. Lernberaterin, Praktische Pädagogin, Dipl. Coach
Zeit:	Mi. 27.10.2010
	15.00 - 18.00 Uhr
Beitrag:	37 € - Kinder nehmen kostenfrei teil
Zielgruppe:	Eltern mit ihren Kindern, ErzieherInnen, Lehrpersonen

KREATIVES LERNCOACHING 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!

Inhalte:

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

Leitung:	Dorothea Kofler Klotzner, Naturns
	Dipl. Lernberaterin, Praktische Pädagogin, Dipl. Coach
Zeit:	Mi. 17.11.2010
	15.00 - 18.00 Uhr
Beitrag:	37 €
Zielgruppe:	GrundschülerInnen der 3. - 5. Klasse ohne Eltern

KREATIVES LERNCOACHING FÜR MITTELSCHÜLER/INNEN

In diesem dreiteiligen Workshop erhalten MittelschülerInnen ihr persönliches Handwerkszeug für stressfreies Lernen, denn Schule kann auch Spaß 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

Leitung:	Dorothea Kofler Klotzner, Naturns
	Dipl. Lernberaterin, Praktische Pädagogin, Dipl. Coach
Zeit:	Mi. 03.11.2010 [Teil 1] - Mi. 24.11.2010 [Teil 2] - Mi. 15.12.2010 [Teil 3]
	jeweils von 15.00 - 18.00 Uhr
Beitrag:	99 €
Zielgruppe:	MittelschülerInnen

ELTERNCHAFT IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Die Kinder in der Pubertät – Eltern in der Krise?

Die Entwicklungsthemen der Pubertät sind die schrittweise Loslösung von den Eltern, die Entwicklung von Identität, das Suchen und Finden des eigenen Weges in der Welt und die Frage nach dem Sinn des Lebens. Inhalte:

- Wie gehen wir Eltern mit den Erscheinungen der Pubertät bei unserem Kind um?
- Was macht das mit mir als Mutter, als Vater?
- Was macht das mit uns als Paar?
- Was erwartet das Kind von uns und was können wir vom Kind erwarten?

Leitung:	Dr. Monika Kiem, Meran
	Psychologin in eigener Praxis, Coaching, Supervision
Zeit:	Sa. 13.11.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	69 €
Zielgruppe:	Interessierte, ErzieherInnen, Eltern von Kindern in der Pubertät oder Vorpubertät [10 - 16 Jahre]

[IMPULSSEMINAR]**WIR SPRECHEN MITEINANDER - AUCH OHNE WORTE****Nonverbale Kommunikation in der Familie und in der Erziehung.**

Die nonverbale Kommunikation ist wohl die älteste Form zwischenmenschlicher Verständigung, lange bevor der Mensch das erste Wort geäußert hat.

Gerade Kinder verständigen sich überwiegend nonverbal mit ihrer Umwelt. Allerdings wird die Bedeutung der nichtsprachlichen Verständigung von den meisten Menschen unterschätzt. Denn wenn Menschen nicht verbal kommunizieren, spricht der Körper alleine.

So teilen unsere Kinder viel mit: mit Blicken und Gesten oder mit ihrer Haltung. Öffnung und Abneigung, Nähe und Distanz oder Territorialverhalten sind anhand der Körpersprache einfach zu entschlüsseln.

In diesem Impulsseminar lernen Sie, bewusst auf die eigene Körpersprache und jene Ihrer Kinder zu achten, um ein besseres Verständnis in der Familie zu erzielen.

Leitung:	Dr. Laura Perselli, Bozen
	Sprachwissenschaftlerin, Trainerin f. verbale non-verbale Kommunikation
Zeit:	Sa. 06.11.2010
	15.00 - 18.30 Uhr
Beitrag:	37 €
Zielgruppe:	Interessierte, Eltern, ErzieherInnen

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.

Leitung:	Dr. Reinhard Demetz
	Referent Ehevorbereitungsseminare, Rektor der Lichtenburg Nals
Zeit:	So. 31.10.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	85 € pro Paar
Zielgruppe:	Paare, die seit ca. 25 Jahren verheiratet sind



**"ICH BIN DAS LICHT DER WELT
WER MIR FOLGT, HAT DAS LICHT, DAS
ZUM LEBEN FÜHRT, UND WIRD NICHT
MEHR IM DUNKELN TAPPEN."**

Joh. 8,12

DER SONNENGESANG DES FRANZ VON ASSISI

Getanzt und meditiert

Loben und danken. Leibhaftig mit Körper, Geist und Seele. Im Rhythmus mitgenommen werden und die Melodien nachklingen lassen.

Einschwingen im kleinen Kosmos des Sonnengesangs, den uns Franz von Assisi, schon halb erblindet und kurz vor seinem Tod (am 3. Oktober) schenkte: Feuer, Luft, Erde und Wasser, Pflanzen und Tiere, die ganze Schöpfung ist mit uns geschwisterlich verbunden.

In diesen großen Hymnus wollen wir uns einspüren, in seine Tiefe, seine Leichtigkeit aber auch in seine Anfrage an uns moderne Menschen.

An diesem Wochenende wird das Lobgebet mit Tänzen zu klassischer Musik gestaltet. Dadurch wird ein tiefes Erleben mit Leib und Seele ermöglicht.

Leitung:	Joyce Dijkstra, Villa Guardia (CO)
	Ausbildungen in spirituellen und sakralen Tänzen, Tanzpädagogin
Zeit:	Fr. 01.10.2010, 17.00 - 22.15 Uhr Sa. 02.10.2010, 09.00 - 18.30 Uhr
	So. 03.10.2010, 09.00 - 12.30 Uhr
Beitrag:	159 €
Zielgruppe:	Interessierte, Menschen, die Freude am "Tanz und kreativen Tun" haben

ZU MEINEN INNEREN KRAFTQUELLEN FINDEN

Hilfe aus der Psychologie und Spiritualität

Kommen Sie mit auf die spannende Reise zu Ihren inneren Kraftquellen!

Jeder Mensch kann sich darauf verlassen, dass er in sich genügend Ressourcen hat, um gut und ausgewogen leben zu können. Nur werden diese besonders in an- und aufregenden Zeiten leicht verschüttet und man meint, sie nicht mehr zu haben.

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, mit Hilfe von Psychologie und Spiritualität den eigenen inneren Kraftquellen wieder auf die Spur zu kommen, sie freizuschaukeln und sie sich im positivsten Sinn einer guten Lebensgestaltung verfügbar zu machen.

Leitung:	Dr. Edmund Senoner, Brixen
	Psychologe, Theologe, tätig im Therapiezentrum Bad Bachgart
Zeit:	Sa. 04.12.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	75 €
Zielgruppe:	Interessierte

ICH GLAUBE AN GOTT, JA! ABER...

... da habe ich meine Fragen und auch manche Zweifel

"Was heißt schon Glauben? Und was ihr da alles behauptet! Da kann ich Vieles wirklich nicht glauben!" So oder ähnlich sprechen auch ehrlich Suchende in Sachen Glauben.

Glauben kann mindestens Dreierlei bedeuten:

Zustimmung zu Glaubens-Sätzen, ein gelebtes Vertrauen oder eine gedeutete Erfahrung mit "Überirdischem". Entsprechend Unterschiedliches meint dann auch das Wort "Glaubenszweifel". Über solche Grundfragen wollen wir uns offen und angstfrei unterhalten.

Leitung:	Dr. Reinhard Demetz, Nals
	Theologe, Rektor der Lichtenburg Nals
Zeit:	Sa. 11.12.2010
	14.30 - 17.30 Uhr Anschließend Feier der hl. Messe
Beitrag:	19 €
Zielgruppe:	Interessierte, Menschen, die dem Glauben kritisch gegenüberstehen

WEIHNACHTEN SCHENKT NEUE LEBENSQUALITÄT

Sich bewusst auf Weihnachten einstellen

Zur Weihnachtszeit feiern wir die Wahrheit, dass Gott jedem Menschen in unüberbietbarer Weise seine Zuwendung und Liebe schenkt. Dies ohne vorherige Bedingung oder eigene Leistung. Jeder und jede ist immer schon unendlich wichtig und wertvoll. Ein schlichtes Kind ist Ausdruck und Zeichen dieser heilsamen Weltsicht.

In einer Zeit, in der Leistung und Erfolgstreben viele überfordern, ist es besonders wichtig, auf adventliche und weihnachtliche Lebenshaltungen zu achten. Gespräche über eigene Lebenserfahrungen, Bedenken biblischer Erzählungen, musikalisches Gestalten und Meditation werden unsere Achtsamkeit darauf lenken, was das Leben geschenktweise reich und heilvoll macht.

Leitung:	Dr. Josef Torggler, Bozen
	Priester, Referent Ehevorbereitungsseminare
Zeit:	So. 12.12.2010
	09.00 - 16.30 Uhr
Beitrag:	49 €
Zielgruppe:	Interessierte

DER EVANGELIST MATTHÄUS UND SEINE BOTSCHAFT

Das Matthäus-Evangelium hat sich in den christlichen Kirchen als für die Katechese besonders wichtig erwiesen. Daher ist es unter den Schriften des Neuen Testaments an die Spitze der Evangelienchriften gerückt.

Die Beschäftigung mit dieser wichtigen Schrift des Neuen Testaments soll ihre Bedeutung auch für die Verkündigung der Kirche von Heute erkennen helfen.

Leitung:	Dr. Arnold Stiglmaier, Prof. f. Altes Testament [Phil. Theol. Hochschule Bx]
Leitung:	Dr. Maria T. Ploner, Prof. f. Neues Testament [Phil. Theol. Hochschule Bx]
Zeit:	Sa. 04.12.2010
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	33 €
Zielgruppe:	Interessierte

DER BIBLISCHE HINTERGRUND DES CHRISTLICHEN GLAUBENSBEKENNTNISSES

Viele Christen tun sich schwer mit den alten Formulierungen des christlichen Glaubensbekenntnisses. Es bedarf einer neuen Bemühung um das Verständnis der symbolischen Formulierungen, wenn sie nicht zu Leerformeln werden sollen.

Die Tagung möchte versuchen, von der biblischen Botschaft her die Aussagen des Glaubensbekenntnisses neu zu erschließen.

Leitung:	Dr. Arnold Stiglmaier, Brixen
	Prof. für Altes Testament an der Phil. Theol. Hochschule Brixen
Zeit:	Sa. 22.01.2011
	09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	33 €
Zielgruppe:	Interessierte

GLAUBENSSEMINAR: SEMINAR FÜR INNERE HEILUNG

In diesem Seminar versuchen wir, durch kurze Impulsreferate, Gespräche, persönliche Besinnung und Feier Freude am Glauben zu wecken.

Leitung:	Dr. Adolf Lechthaler, Steinegg
	Charismatische Erneuerung
Zeit:	So. 02.01.2011, 17.00 Uhr - Di. 04.01.2011, 09.00 - 17.00 Uhr
Zielgruppe:	Interessierte
Hinweis:	Infos & Anmeldung an adolf.lechthaler@rolmail.net oder Tel. 348 7072723

UNSERE PARTNER

Gesunde Weiterbildung in Zusammenarbeit mit:

STIFTUNG
FONDAZIONE 
bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

 **TELMEKOM**

sell & service



- 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

FensterTürenWintergärtenDachkuppelnVordächerSchaukästenVitrinen... Verglasungen jeglicher Art
FinestrePorteVerandeSolarifacciateBachecheEspositiveVetrineVetratureSuTettoCarpenteria



Damit Bildung eine klare Sache wird!

Pädagogisches Gymnasium, Bruneck

Affinchè l'educazione diventi una cosa trasparente e chiara!

Liceo pedagogico, Brunico

VITRALUX



Vitalux GmbH J-G-Mahl-Straße 25 I-39031 Bruneck • Vitalux Srl Via J-G-Mahl, 25 39031 Brunico (BZ)
info@vitalux.it www.vitalux.it Tel. 0474 37 66 00 Fax 0474 37 66 99



WENIGER DRUCK - MEHR LEBEN WAS IST ERFOLG?

*"Eine langfristig erfolgreiche berufliche Karriere ist kein Sprint, sondern ein Marathon.
Man muss seine Kräfte gut einteilen."*

Werner Gross, Psychologe und Autor.



MASSAGE-LEHRGANG ÜBER DEN KÖRPER DIE SEELE BERÜHREN

**Intensivprogramm in Biodynamischer Massage zur Selbsterfahrung
und zur Persönlichkeitsentwicklung**

INHALTE:

Die Biodynamische Massage wurde von der Norwegerin Gerda Boyesen (1922 - 2005) entwickelt. Sie ging davon aus, dass unverarbeitete Emotionen stoffliche Rückstände im Körper hinterlassen, die über den Darm ausgeschieden werden müssen. Die Biodynamische Massage löst die Rückstände aus dem Gewebe und führt sie über Energiebahnen dem Darm zu.

Die Biodynamische Massage umfasst sehr wirkungsvolle Methoden, die sich in jahrzehntelanger Praxis bewährt haben. Durch Berührung werden komplexe Ebenen menschlichen Lebens und Erlebens erfasst und verändert. Sie werden zugänglich durch Erspüren des Energieflusses, der Muskelspannung und Hören der Darmperistaltik, die den Grad der Entspannung anzeigt.

Es werden verschiedene Basismethoden zur Selbstregulation gelehrt wie Vitalisierung, Harmonisierung und Integration auf den Ebenen des Knochen- und Eingeweidesystems, der Muskulatur, der Haut und des Energiefeldes. Die meisten Menschen genießen die Entspannung, die Ruhe und die Ausdehnung. Es kommt hier nicht so sehr auf ausgefeilte Techniken an, sondern auf die Qualität und die Gestaltung der Berührung.

Modul 1:

Kopf, Hand- und Fußmassage

Ankommen, sich öffnen

- Arbeit an den Energieausgängen
- Einführung in die Arbeit von Gerda Boyesen mit dem Stethoskop
- Stresstheorie und Selbstregulation

Modul 2:

Haltgebender und nährender Kontakt

Nach Zeiten großer Anspannung zur Ruhe kommen und Vertrauen gewinnen

- Polarisieren und Gelenke verbinden

Modul 3: Energieverteilung und Auraarbeit

Sich ausdehnen und wohlfühlen

- Methode zur Selbstregulation bei psychosomatischen Symptomen

Modul 4: Rücken und Wirbelsäule

Spannung lösen und Lebenskraft schöpfen

- Arbeit an der Atemhilfsmuskulatur und Behandlung der Wirbelsäule
- Biodynamische Partnermassage (dazu sind auch die Partner mit eingeladen)

Leitung:	Mag. Margarethe Weber, Beuerberg (D)
	Syst. Körper- u. Familientherapeutin, Ausbildung Biodynamische Massage
Termine:	Modul 1: Sa. 09.10.2010 - So. 10.10.2010
	Modul 2: So. 05.12.2010
	Modul 3: Sa. 05.02.2011 - So. 06.02.2011
	Modul 4: Sa. 02.04.2011 - So. 03.04.2011
Beitrag:	700 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	Personen aus dem Bereich helfende Berufe und Beratung, Personen aus dem Bereich Gesundheitsvorsorge und Prophylaxe, Personen aus Beratungsstellen des psychosozialen Netzes wie MitarbeiterInnen in Einrichtungen für psychisch Kranke, behinderte u. alte Menschen u. engagierte Ehrenamtliche zur Selbsterfahrung und persönlichen Weiterentwicklung



LEHRGANG SYSTEMISCH INTEGRATIVES ARBEITEN & BERATEN

Berufsbegleitende Fortbildung in sechs Bausteinen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Systemisch Integrative Beratung und Supervision (ISB).

INHALTE:

Die Fortbildungsreihe vermittelt Ihnen die wichtigsten familientherapeutischen und systemischen Methoden.

Die systemische Betrachtungs- und Arbeitsweise ist ganzheitlich und ermöglicht daher, komplexe Systeme zu erfassen. Sie hilft, zahlreiche Aspekte zu berücksichtigen und sowohl kreative Ideen als auch klare Arbeitsstrukturen zu entwickeln. Systemische Methoden sind anwendbar in unterschiedlichen beraterischen Kontexten wie in der Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Eltern, Familien, Gruppen und Teams.

Nach dem Motto: „Weg von Problemen – hin zu Lösungen“ werden Sie in die Lage versetzt, gemeinsam mit Ihren „KundenInnen“ Ressourcen zu entdecken und Lösungen zu entwickeln. Systemische Methoden erweisen sich als sehr wirkungsvoll, Veränderungen anzustoßen. Deshalb gewinnen sie zunehmend Anerkennung und Bedeutung im beraterischen Umgang mit Menschen – besonders in Zeiten knapper zeitlicher und finanzieller Mittel.

Systemisch-Integrativ bedeutet: Integration von Elementen der ursprünglichen Familientherapie mit modernen Methoden und Techniken des systemischen Arbeitens (z.B. strukturelle Techniken nach Salvatore Minuchin, Skulpturarbeit nach Virginia Satir, zirkuläre und reflexive Fragen nach der Mailänder Schule und Karl Tomm, Externalisieren nach Michael White, Lösungsorientiertes Arbeiten nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, u.a., Arbeiten mit dem Reflecting Team nach Tom Anderson, usw.) Themen:

Baustein 1: Selbstwert, Kommunikation und Strukturelles Arbeiten

Baustein 2: Systeme erkennen und erleben

Baustein 3: Wirkfaktoren in der Beratung und lösungsorientiertes Arbeiten

Baustein 4: Person und Rolle des Beraters/der Beraterin

Baustein 5: Skulptur und Aufstellungsarbeit, und andere systemische Techniken

Baustein 6: Familien in besonderen Situationen

Die Arbeit in Lerngruppen ist ein wichtiger Bestandteil unserer Fortbildung; sie dient der Vertiefung und Ergänzung der Seminarinhalte und deren praktischen Umsetzungsmöglichkeiten. Außerdem bietet sie die Möglichkeit einer gemeinsamen Reflexion der Fallbeispiele für die Abschlusszertifikation. Die Umsetzung von der Theorie in die Arbeitspraxis wird immer wieder durch Supervision und Intervision sichergestellt.

TEILNAHME-BEDINGUNGEN:

Da die Seminare inhaltlich aufeinander aufbauen, ist nur eine Inanspruchnahme des gesamten Lehrganges möglich. Eine Teilnahme an einzelnen Modulen kann nur bei Nachweisen vergleichbarer Voraussetzungen|Vorkenntnissen erfolgen.

ZERTIFIKAT:

Die Ausbildung schließt mit einem Kolloquium ab. Dabei werden in der Kleingruppe Falldarstellungen diskutiert, die im Laufe des Jahres nach dem Portfolio-Prinzip bearbeitet wurden. Das ISB zertifiziert die Qualifikation.

Leitung:	Dr. Lissi Lechthaler Linser, Schwaz Wolfgang Schüers, Graz
	Sonja Freund, Unterschweinbach Helmut Promberger, Pfaffenhofen
Termine:	Baustein 1: Do. 11.11.2010 - Sa. 13.11.2010
	Baustein 2: Do. 20.01.2011 - Sa. 22.01.2011
	Baustein 3: Do. 17.03.2011 - Sa. 19.03.2011
	Baustein 4: Do. 12.05.2011 - Sa. 14.05.2011
	Baustein 5: Do. 07.07.2011 - Sa. 09.07.2011
	Baustein 6: Do. 29.09.2011 - Sa. 01.10.2011
Beitrag:	2.000 € + 20 % MwSt. - zahlbar in Raten
Zielgruppe:	Interessierte, MitarbeiterInnen aus sozialen, pädagogischen, psychologischen, beratenden und anderen helfenden Berufen
TIPP:	Infoabend am Di. 24.08.2010, 19.30 - 21.00 Uhr kostenfrei



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

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:

„Die Referentin hat die Gabe, auf Menschen zu wirken. Der Lehrgang hat mir sehr viel gebracht, sei es im beruflichen wie im privaten Bereich!“

„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.“

„Einer der herausragendsten Seminare, die ich je gemacht habe. Es ist mir erst in diesem Lehrgang aufgegangen, dass es so unterschiedliche Sichtweisen zwischen Mann und Frau geben kann. Ich finde endlich wieder Zugang zu meinen eigenen Gefühlen und zu mir selbst – danke.“

Bitte fordern Sie das Detailprogramm an!

Leitung:	Dagmar Reuter, MSc - Mils (A) Selbständige Unternehmensberaterin, Coaching, Mutter einer Tochter
Termine:	Modul 1: Do. 24.03.2011 - Fr. 25.03.2011
	Modul 2: Do. 05.05.2011 - Fr. 06.05.2011
	Modul 3: Do. 09.06.2011 - Fr. 10.06.2011 und Fr. 01.07.2011
	Modul 4: Fr. 02.09.2011
	Modul 5: Fr. 23.09.2011
Beitrag:	1.500 € + 20 % MwSt.
TIPP:	Infoabend am Do. 27.01.2011, 19.30 - 21.45 Uhr kostenfrei
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

FRAUEN IM MANAGEMENT: REFRESHER-SEMINAR

Für alle Frauen, die den Lehrgang bereits vollendet haben, bietet die Lichtenburg nun ein Refresher-Training an, indem die Auffrischung erlernter Methoden, der Erfahrungsaustausch und die Vernetzung unter Gleichgesinnten Raum finden werden.

Gemeinsam mit der Referentin Dagmar Reuter werden Erlebnisse miteinander geteilt, Fragen beantwortet und durch neue Inputs ergänzt. Vergessenes wird wieder in Erinnerung gerufen und bisher nicht Wahrgenommenes bewusst gemacht. Die Teilnehmerinnen haben noch einmal die Möglichkeit, eine individuelle Standortbestimmung durchzuführen und eine Orientierungsstütze für den nächsten Schritt zu erhalten.

Leitung:	Dagmar Reuter, MSc - Mils (A) Selbstständige Unternehmensberaterin, Coaching, Mutter einer Tochter
Zeit:	Do. 04.11.2010, 09.00 - 18.00 Uhr Fr. 05.11.2010, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	250 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	Ehemalige Teilnehmerinnen des Lehrganges Frauen im Management

SELBSTCOACHING MIT NLP

Ein Schlüssel für Veränderung

In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) und wie Sie NLP für die eigene Weiterentwicklung nutzen können. Sie erlernen erprobte Techniken, mit denen Sie Ihre Energien aktivieren und auf ein lohnendes Ergebnis ausrichten können. Seminarinhalte:

- Was ist NLP?
- NLP als die Kunst des WIE
- Basics für den Selbstcoaching-Plan
- Wie aus Wünschen und Vorsätzen konkrete Ziele werden
- Persönliche Ressourcen: Innere Kraftquellen aktivieren
- Wie Sie Ihre Flexibilität erhöhen und Ihre Vorhaben Schritt für Schritt in die Tat umsetzen

Leitung:	Sigrid Engelbrecht, Bayreuth (D) Coach, Trainerin, Buchautorin
Zeit:	Mi. 24.11.2010, 09.00 - 18.00 Uhr Do. 25.11.2010, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	200 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	Interessierte

SELBSTMARKETING - ZEIGEN SIE, WAS IN IHNEN STECKT!

Wer sich nicht inszeniert, fällt nicht auf - auch wenn Talente und Leistungen herausragend sind. Die gute Nachricht ist: Eine positive Ausstrahlung und wie Sie Ihre Selbstdarstellung optimieren können, lassen sich trainieren.

Oft erfüllen wir die Erwartungen anderer, bevor wir noch unsere eigenen kennen. Verwundert es da wirklich, wenn andere schon wieder einen Karrieresprung hinlegen und Sie immer noch auf dem gleichen Stuhl sitzen?

Dieses Seminar gibt Denkanstöße und Hilfestellungen für alle, die sich viel mehr zutrauen könnten oder einfach lernen wollen, sich darzustellen wie sie sind. Erleben Sie sich kraftvoll und selbstbewusst, entwickeln Sie den Mut, sich und Ihre Ziele gut darzustellen und riskieren Sie, dass Sie mit all Ihren Stärken wahrgenommen werden.

Leitung:	Mag. Margit Auinger, Krenglbach (A)
	Berater, Dipl. Trainerin, Syst. Coach, Soziologin
Zeit:	Do. 30.09.2010, 09.00 - 18.00 Uhr
	Fr. 01.10.2010, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	200 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	Interessierte

ERFOLGSGESETZE FÜR IHR IMAGE: AUFTRETEN MIT STIL

Schon innerhalb der ersten drei Sekunden entscheidet sich, wie Sie auf Ihre Mitmenschen wirken. Stilvoll, taktvoll und souverän? Wer die (modernen) Umgangsformen beherrscht, hat Erfolg!

Gutes Benehmen und gute Umgangsformen bedeuten Wertschätzung der Personen, mit denen Sie sich umgeben, sei es beruflich als auch privat. Sicheres Auftreten und gutes Benehmen lassen sich nicht einfach von anderen abschauen, sondern können praxistauglich und nachvollziehbar erklärt und trainiert werden.

Sie erhalten unter anderem Antwort auf die wichtigsten Fragen in Sachen zeitgemäße Umgangsformen. Das Mittagessen samt Tischknigge sind Bestandteil des Seminars.

Leitung:	Alexia Wojnar, Lana
	Dipl. Imageberaterin
Zeit:	Do. 18.11.2010
	09.00 - 16.00 Uhr inklusive Tischkultur beim Mittagessen
Beitrag:	115 € + 20 % MwSt. Mittagessen inklusive
Zielgruppe:	Interessierte

MITEINANDER DENKEN LERNEN - DAS GEHEIMNIS DES DIALOGS

Heute stehen Menschen unter einem enormen Zeit- und Leistungsdruck. Alle Energie konzentriert sich auf die aktuelle Aufgabenbewältigung. Zeiten für Begegnung, Austausch oder Zusammensein ohne Ergebnisorientierung nehmen ab. Nicht wir reiten die Welle, die Welle reitet uns.

Im Dialog kommen wir zusammen, verlangsamen, halten inne. Hier untersuchen wir die unausgesprochenen Annahmen, die das Hamsterrad am Laufen halten. In der Gruppe entwickeln wir einen tragenden Grund von Wohlwollen, der es uns ermöglicht, gemeinsam auch unangenehme Themen zu untersuchen. Dabei ist jede Sichtweise wichtig und wir lernen, was es bedeutet, wirklich zuzuhören. Wir lösen uns aus egozentrischem Denken und entwickeln im miteinander Denken neue Wege für ein selbstverwaltetes Leben.

Leitung: Wolfgang Schüers, Graz (A)

Coach und Trainer von Führungskräften

Zeit: Mo. 06.12.2010, 09.00 - 17.30 Uhr

Di. 07.12.2010, 09.00 - 17.30 Uhr

Beitrag: 200 € + 20 % MwSt.

Zielgruppe: Interessierte, Coaches, SupervisorInnen, TherapeutInnen, Führungskräfte

DIE FÜHRUNGSKRAFT ALS KONFLIKTMANAGER UND MEDIATOR

Führungskräfte erfahren in diesem Seminar, wie Sie mit Hilfe von Handwerkszeugen aus der Mediation Streitfälle und Konflikte zwischen Mitarbeitern lösen können und wie Sie Konflikte bereits im Ansatz angehen können. Im modernen Management sind zunehmend neue Strategien der Konfliktbearbeitung und der Konfliktlösung erforderlich. Mit Mediationskompetenzen lassen sich Konflikte frühzeitig analysieren sowie interessengerecht, kostengünstig und zeitsparend bearbeiten und lösen.

Natürlich gibt es die Möglichkeit, Konflikte unter den Teppich zu kehren, um sich nicht damit auseinandersetzen zu müssen. Diese Verhaltensweise richtet langfristig genauso viel Schaden an wie Harmoniesülze. Einen konstruktiven, neuen Umgang mit Konflikten, eine Chance für eine umsichtige, kreative Streitkultur bietet Mediation. Ein Verfahren, das mehr und mehr an Bedeutung gewinnt.

Leitung: Monika Heilmann, Leinfelden-Echterdingen (D)

Managementtrainerin, Coach und Mediatorin, Expertein f. Konfliktlösungen

Zeit: Mo. 04.10.2010, 09.00 - 18.00 Uhr

Di. 05.10.2010, 09.00 - 17.00 Uhr

Beitrag: 450 € + 20 % MwSt.

Zielgruppe: Interessierte, Menschen mit Führungsverantwortung

UMGANG MIT EMOTIONEN IM BERUFSALLTAG

Die Emotionen im Griff haben

In diesem Seminar erfahren Chefsekretärinnen, Assistentinnen, Team- und Projektleiterinnen, wie sie in kritischen Momenten ihre eigenen Emotionen bewusst und gelassener lenken. Sie lernen, wie Sie Konflikte bewältigen und wie Sie Berufliches von Privatem sicher trennen können.

Unser Alltag ist von zahlreichen kleinen und großen Krisen geprägt, die innere oder sichtbare Emotionen zur Folge haben. Diese meist kurz intensiven Erregungen lassen unsere Gedanken oft stundenlang um ein einziges Thema kreisen. Sie blockieren das rasche Voranschreiten bei unserer Arbeit, beeinflussen Teamarbeit und Kommunikation und lenken nicht selten sogar unsere Stimmung über den Arbeitstag hinaus.

Leitung:	Dagmar Reuter, MSc Mils (A)
	Internat. Referentin f. Sicherheitsrelevantes Führungsverhalten für Piloten
Zeit:	Do. 18.11.2010, 09.00 - 18.00 Uhr
	Fr. 19.11.2010, 09.00 - 17.00 Uhr
Beitrag:	250 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	Interessierte Frauen

EMOTIONALE KOMPETENZ ALS SCHLÜSSELQUALIFIKATION NUTZEN - AUCH IN DER BERATUNG, BETREUUNG UND PFLEGE

Emotionale Kompetenz (EQ) ist die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen und denen anderer bewusst und sensibel umzugehen. Wir können unsere emotionale Intelligenz gezielt einsetzen, um berufliche Herausforderungen (besser) zu meistern und Probleme kreativer zu lösen. Ziel ist es, die Arbeit von Pflege- und Verwaltungspersonal aus einer anderen Perspektive zu sehen und somit neu zu erleben. Eine neue Perspektive öffnet sich, um Kunden- und Mitarbeiterzufriedenheit zu steigern. Zusätzlich erhalten Sie Anregungen für Kurzentspannungsübungen, um in hektischen Phasen Stress abbauen zu können und gelassen zu bleiben. Je ausgeprägter die emotionale Kompetenz, desto leichter fällt es, auch in Stresssituationen das Leistungsniveau zu halten.

Leitung:	Beatrix M. Raab, Fürstenfeldbruck (D)
	Trainerin für Kommunikation und Entspannungspädagogik
Zeit:	Mo. 13.12.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
	Di. 14.12.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
Beitrag:	150 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	Interessierte, Haupt- und ehrenamtlich Tätige aus dem Sanitäts- und Sozialbereich, bzw. Menschen in helfenden Berufen
ECM:	Um ECM-Punkte wurde für verschiedene Berufsgruppen angesucht

ACHTSAMER UND WÜRDEVOLLER UMGANG MIT MENSCHEN

Humanität in der Beratung, Betreuung und Pflege

Humanität in der Begegnung mit Patienten, Klienten und Angehörigen und auch im Miteinander auf der Station - übergreifend auf die verschiedenen Abteilungen - ist Grundvoraussetzung für Respekt und Achtsamkeit. In diesem Seminar wollen wir die Mitmenschlichkeit in der Beratung und Pflege von verschiedenen Seiten beleuchten, die Rollen wechseln und den Beratungs-, Pflege- und Krankenhausablauf aus Sicht der Patienten|Klienten ansehen. Damit kann die Qualität der Betreuung verändert und optimiert werden. Durch die Verbesserung der verbalen|nonverbalen Kommunikation werden Missverständnisse seltener und zwischenmenschliche Beziehungen gelingen.

Leitung:	Beatrix M. Raab, Fürstenfeldbruck (D)
	Trainerin für Kommunikation und Entspannungspädagogik
Zeit:	Do. 16.12.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
	Fr. 17.12.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
Beitrag:	150 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	Interessierte, Haupt- und ehrenamtlich Tätige aus dem Sanitäts- und Sozialbereich, bzw. Menschen in helfenden Berufen
ECM:	Um ECM-Punkte wurde für verschiedene Berufsgruppen angesucht

BLITZABLEITER PFLEGER|IN

Umgang mit schwierigen PatientInnen und Angehörigen

„Wie lange soll ich denn noch auf den Arzt warten?!“, „Hier herrschen unhaltbare Zustände!“, „Das Essen schmeckt nicht!“ Aussagen wie diese kennt wohl jeder aus seinem Berufsalltag. Doch wie verhält sich eine medizinisch|pflegerische Fachkraft am Besten gegenüber unzufriedenen, aufgebrachten Patienten oder deren Angehörigen?

Inhalte:

- Grundlagen der Kommunikation und Analyse des eigenen Kommunikationsprofils
- Zum Streit gehören immer Zwei | Kommunikations-Psychologische Aspekte
- Unhöfliche Äußerungen als „Feedback“ und lösungsorientiertes Verhalten dazu
- Zeit- und Informationsgewinn durch Standardfragen sowie Deeskalationsstrategien

Leitung:	Franz Völker, München (D)
	Krankenpfleger, Heilpädagoge, Gruppentherapeut [A.S.I.S.]
Zeit:	Di. 02.11.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
	Mi. 03.11.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
Beitrag:	150 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	MitarbeiterInnen aus medizinischen, pflegenden, beratenden Berufsfeldern sowie Angehörige
ECM:	Um ECM-Punkte wurde für verschiedene Berufsgruppen angesucht

GIBT ES IN DER PFLEGE NOCH ETWAS ZU LACHEN?

Pflege in Zeiten der Wandlung und Neuorientierung

Ziel ist es, die 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 Ziele versiert umsetzen

Leitung:	Franz Völker, München (D)
	Krankenpfleger, Heilpädagoge, Gruppentherapeut [A.S.I.S.]
Zeit:	Mo. 06.12.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
	Di. 07.12.2010, 09.00 - 17.30 Uhr
Beitrag:	150 € + 20 % MwSt.
Zielgruppe:	MitarbeiterInnen aus medizinischen, pflegenden, beratenden Berufsfeldern sowie Angehörige
ECM:	Um ECM-Punkte wurde für verschiedene Berufsgruppen angesucht



Pflege zu Hause

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



INFORMATIONEN & AGB

KONTAKT:

Tel. 0039 0471 678 679

Fax 0039 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

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 ein Anmeldeformular samt Rechnung und näheren Informationen zur betreffenden Veranstaltung. Der Versand gilt als Annahme der Anmeldung des Kunden. Der Kunde wird das von ihm unterschriebene Anmeldeformular bis zum Beginn der Veranstaltung an die Lichtenburg rückübermitteln.

Bei mehrteiligen Veranstaltungen gilt das 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.

PREISE & ZAHLUNGEN:

Die von der Lichtenburg angeführten Preise umfassen ausschließlich die Teilnahme an der Veranstaltung.

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.

STORNO:

Es gelten folgende Regelungen:

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

Lehrgänge (i.e. Veranstaltungen mit einer Dauer von mehr als einem Sonnentag, 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% 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 100% der geleisteten Zahlung als Gebühr ein bzw. fordert diese, sofern zum betreffenden Zeitpunkt noch nicht geleistet, vom Kunden ein.

Seminare (i.e. Veranstaltungen mit einer Dauer von nicht mehr als einem Sonnentag)

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.

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 der üblichen Stornoregelung.

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.

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.

ANWENDBARES RECHT & GERICHTSSTAND:

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

Außer für Verbraucher gilt die Gemeinde Bozen als ausschließlicher Gerichtsstand.



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 Einbuchungen 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 unverhältnismäßig 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.

INHALTSVERZEICHNIS

VORSCHAU

12 - 17

Supervisions-Lehrgang	12-13
Lehrgang Dorn-Breuss-Massage	14
Jahres-Seminar: Sich laufend entwickeln	15
Theater-Lehrgang	16
Wie Sie Ihre Brille los werden - Der Schlüssel zum Durchblick	17

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

18 - 29

Burnout - Lebenskrisen und Konflikte als Lebenschance	19
Krisenpädagogik - Ohne Therapie aus der Krise	19
Selbstwert - Das Wertvollste im Leben des Menschen	20
Selbtsicher und gelassen - Training für Selbstschutz...	20
Ich lieb mich... Ich lieb mich nicht... Ich lieb mich...	21
Lass los, was Deinem Glück im Wege steht	21
Optimismus-Training: Mut machen oder mies machen?	22
Secret-EFT: Wie Sie Ihr Leben mit EFT-Klopfen erfolgreicher gestalten	22
Mit positiven Gefühlen zum Erfolg [Vortrag].	23
Die Macht der Gefühle.	23
Kopf und Herz in Einklang bringen	24
In das Herz der Dinge lauschen	24
"Heilinstrument" Stimme - Einführungsabend	25
"Heilinstrument" Stimme - Schnuppertag für Theorie und Praxis in der Klangarbeit	25
"Heilinstrument" Stimme - Supervisionstag	26
Spurensuche zum Selbst - Holotropes Atmen	26
"Heilende" Begegnung mit dem inneren Kind	27
Gute Lösungen finden - Prozessorientierte Familienaufstellung	27
8 goldene Regeln für eine faire Kommunikation	28
Farb-Stil-Typ-Beratung	28
Graphologie - Deutung der Handschrift.	29
Neugier hält Senioren jung	29

GESUNDHEIT – WOHLBEFINDEN

30 - 39

Yoga-Abende	31
Qi-Gong-Abende	31
Der Atem - Die Basis für Kraft und Vitalität	32

Klopf Dich frei! Klopfakupressur mit EFT	32
Narben entstören	33
Besser durch die Tage: Menstruationsbeschwerden lindern	33
Wechseljahre - heiße Jahre: Gefühle fahren Achterbahn [Vortrag]	34
Wechseljahre - heiße Jahre	34
Schüssler-Salze	35
Gesundheit, Kraft und Schönheit von innen	35
3 Wege zur Gesundheit: Ernährung, Meditation, Sinnsuche [Vortrag].	36
Die Schattenseite des Blutes.	36
Mangelernährung im Alter - (k)ein Problem? [Vortrag].	37
Demenz - helfen, ja aber wie? [Vortrag].	37
Demenz - helfen, ja aber wie? - AufbauSeminar	38
Rheuma und Arthrose: Weg vom Schmerz hin zu mehr Beweglichkeit	38
Entschlackung nach den Feiertagen	39

KREATIVITÄT – FREIZEIT

40 - 47

Acryl-Malerei: Farbe, optimale Bildkomposition und verschiedene Techniken.	41
Energiebilder in Acryl: Die vier Elemente.	41
Die pure Lust am Malen: Acryl-Struktur-Malerei	42
Blumenzauber in Aquarell	42
Herbstkompositionen in Aquarell	42
Körbe flechten	43
Besondere Körbe flechten - Aufbaukurs	43
Skulpturen aus Papiermachè.	44
Wir filzen Schmuck und Accessoires	44
Theater, Theater - Für alle, die einmal auf der Bühne stehen wollten...	45
Selbsterlebtes. Selbstgeschriebenes. Selbsterfundenes. - Kreatives Schreiben.	45
Lehrgang: Kreative Schreibwerkstatt.	46
Lichtenburger Leselounge mit Opas Diandl.	47

ALLEIN SEIN – BEZIEHUNG – FAMILIE

48 - 57

Ehevorbereitungsseminare	49
Reif für die Insel? Wochenend-Trip für Paare	50
Massieren und genießen - Ein Wohlfühltag für Paare	51
Jeder bekommt den Partner, den er verdient [Vortrag]	51
Jeder bekommt den Partner, den er verdient.	52
Herzschmerz - Erste Hilfe für Singles	52
Wie begleite ich mein Kind bei einer Trennungs- oder Verlusterfahrung?	53

Liebevoller und entspannter Umgang mit ADHS	53
Fit für die Schule - Elternseminar	54
Die sieben Schritte ins Gleichgewicht	54
Kreatives Lerncoaching für GrundschülerInnen.	55
Kreatives Lerncoaching für MittelschülerInnen	55
Elternschaft in stürmischen Zeiten: Die Kinder in der Pubertät - Eltern in der Krise? . 56	
Wir sprechen miteinander - Auch ohne Worte	57
Ehe um die Silberhochzeit	57

GLAUBE – RELIGION – SPIRITUALITÄT

58 - 61

Der Sonnengesang des Franz von Assisi - getanzt und meditiert	59
Zu meinen inneren Kraftquellen finden	59
Ich glaube an Gott, ja! Aber...	60
Weihnachten schenkt neue Lebensqualität	60
Der Evangelist Matthäus und seine Botschaft	61
Der biblische Hintergrund des christlichen Glaubensbekenntnisses	61

BERUFLICHE BILDUNG

63 - 75

Massage-Lehrgang: Über den Körper die Seele berühren	64
Lehrgang: Systemisch integratives Arbeiten und Beraten	66
4. Intensiv-Lehrgang: Frauen im Management	68
Frauen im Management - Refresher-Seminar	70
Selbstcoaching mit NLP	70
Selbstmarketing - Zeigen Sie, was in Ihnen steckt!	71
Erfolgsgesetze für Ihr Image: Auftreten mit Stil	71
Miteinander denken lernen - Das Geheimnis des Dialogs	72
Die Führungskraft als Konfliktmanager und Mediator	72
Umgang mit Emotionen im Berufsalltag	73
Emotionale Kompetenz als Schlüsselqualifikation nutzen	73
Achtsamer und würdevoller Umgang mit Menschen in der Betreuung und Pflege . . . 74	
Blitzableiter PflegerIn - Umgang mit schwierigen PatientInnen und Angehörigen 74	
Gibt es in der Pflege noch etwas zu lachen?	75

INFORMATIONEN

76 - 79

Informationen & Allgemeine Geschäftsbedingungen [AGB].	76
Datenschutz	79

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

adneng2359 / 11-80020



Heizung / 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



per.ind. **martinzuech**
ema service

Binderweg; 9
I-39011 Lana (BZ)

PLANUNGS- und BERATUNGS-
LEISTUNGEN FÜR:
Heizungs- und Sanitäranlagen,
Lüftungsanlagen, Umwelt- und
Energietechnik, Brandschutz,

info@emaservice.com
www.emaservice.com
tel. +39 0473 490323
fax +39 0473 490324



Bauingenieure / Ingegneri civili
Hartmann&Gamper

Meran, Tel. 0473 200695
www.hartmann-gamper.com

Planung und Bauleitung für
Statik, Sicherheitskoordination, Geotechnik und
Infrastrukturen, Gutachtertätigkeit

Progettazione e direzione lavori per
strutture, coordinazione di sicurezza, geotecnica e
infrastrutture, consulenze tecniche

HOTEK

PREMIUM CLASS 

Hans Dampf



Master of Performance

ELEKTRO HÖLLER

Energietechnik

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

LICHTENBURG NALS

BEGEGNUNG & BILDUNG

gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da

