

Deutsch A1 - Anfänger

Deutsch A1.1 - ohne Vorkenntnisse

Tedesco A1.1 - principianti

Referent wird noch bekannt gegeben

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Mo. 04.11.2019 | 09.00-11.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. und Mi.

Beitrag: € 145

Italiano A1 - Anfänger

Nähere Informationen zu den Niveaustufen finden Sie ab Seite XY.

Italiano A1.1 - ohne Vorkenntnisse

Referent wird noch bekannt gegeben

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin1: Mo. 04.11.2019 | 18.00-20.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mo. und Mi.

Termin2: Di. 08.10.2019 | 09.00-11.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. und Do. | entfällt am 29.10. und 31.10.2019

Beitrag: € 124

Fußreflexzonenmassage

Maria Kaserer | Krankenpflegerin und Lehrtherapeutin der Hanna- Marquart- Schule

Die Fußreflexzonenmassage ist sehr gut anwendbar bei allen chronischen Erkrankungen, wie z. B. bei Verdauungsstörungen, Kreuz- und Schulterschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen verschiedenster Art oder auch bei Dreimonatskoliken. Die Referentin gibt viele praktische Tipps für den Hausgebrauch. Nach der Theorie am Vormittag, haben alle Teilnehmer am Nachmittag ausreichend Gelegenheit das Erlernte anzuwenden.

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Sa. 30.11.2019 | 09.30-16.30 Uhr | 1 Treffen | 1 h Mittagspause

Beitrag: € 88

Naturkosmetik selbst gemacht

Silke Lantschner | Grüne Kosmetik Pädagogin, Aromaberaterin

In diesem Kurs wird bewusst auf Konservierungsstoffe und Zusätze verzichtet. Lernen Sie erprobte Rezepturen für eine Ganztagespflege kennen: mit Zutaten, welche Sie sowohl in der Küche, als auch inmitten der Natur finden. Gemeinsam stellen Sie Mazerate her, die dann zu Pflegeprodukten weiterverarbeitet werden. Die in der Gruppe zubereiteten Naturkosmetikprodukte können Sie mit nach Hause nehmen, für sich selbst verwenden oder einer lieben Person schenken.

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Fr. 24.01.2020 | 15.00-18.00 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 33 (+ ca. € 17 Material, inkl. Unterlagen)

Schminkkurs - Tipps und Tricks für ein gelungenes Make-up

Renate Senoner Florio | Kosmetikerin, Masseurin

Sie lernen alle grundlegenden Schritte des Tages-Make-ups, aber auch einfache Tipps und Tricks für das Abend-Make-up kennen. Wir werden beim Schminken auf die Gesichtsform und den Hauttyp achten, lernen unsere besten Seiten zu unterstreichen und erfahren, welche Fehler es zu vermeiden gilt. Dadurch wollen wir eine möglichst natürliche Ausstrahlung erreichen. Es werden folgende Inhalte behandelt: Grundlegendes über die Haut, Make-up-Unterlage, Arten von Make-up bzw. Puder für unterschiedliche Hauttypen, Augen- und Mund-Make-up, Rouge richtig auftragen

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Fr. 17.01.2020 | 15.00-18.30 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 30

Autogenes Training

Sieglinde Schrei | Meditations- und Entspannungsberaterin

Von der Anspannung, die wir in unserem täglichen Leben und unserer Arbeit erleben, können wir uns durch den nächtlichen Schlaf oft nicht genug erholen. Sie lernen wodurch Stress ausgelöst werden kann und wie Sie über Körpersignale Stress und Unwohlsein vorzeitig erkennen. Mit autogenem Training soll jeder Teilnehmer in der Lage sein, Körper und Geist in einen entspannten Zustand zu versetzen. Mit regelmäßigem Training können Sie Stress reduzieren und so gestärkt den Alltag bewältigen. Ein Austausch in der Gruppe über persönliche Erfahrungen rundet die Stunde ab.

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Mi. 09.10.2019 | 18.00-19.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Mi.

Beitrag: € 60

Yoga

Renate Clerici | Dipl. Yogalehrerin

Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu unterstützen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Yoga ist ein Weg von außen nach innen, der den Körper stärkt und dehnt. Die Bewegungen werden geschmeidig, anmutig und entspannt ausgeführt, vertiefen und stärken unsere Atemkraft. Yoga zentriert unsere Seele und macht sie still, sodass wir wieder zur Ruhe kommen und Schlaf finden, um uns für die Anforderungen des neuen Tages zu erholen. Yoga aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und unsere alltäglichen Beschwerden, wie Rücken- und Kopfschmerzen. Nervosität oder Verschleiß der Gelenke können gelindert werden.

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Do. 10.10.2019 | 18.00-19.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Do. | entfällt am 31.10.2019

Beitrag: € 145

Gesundheitsgymnastik für Rücken und Gelenke

Christine Janka Kerschbaumer | Ganzheitliche Bewegungstrainerin

Achtsam ausgeführte fließende Bewegungen lösen Verspannungen und stärken Rücken und Gelenke. Diese weichen, sanften und vor allem gelenkschonenden Übungen steigern die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen. Sie bringen unsere Lebensenergie in Fluss, tragen zu einem besseren Körperempfinden bei und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Di. 01.10.2019 | 09.00-10.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Di. | entfällt am 29.10.2019

Beitrag: € 112

Grabschmuck: individuell und kreativ

Sonia Schwienbacher Andreaus | bäuerliche Referentin

Nicht nur an Tagen um Allerheiligen machen Gestecke und Kränze unser Gedenken an liebe Verstorbene sichtbar. Tannen- und Rebzweige, Zapfen, Rinden, Fruchtkapseln oder Trockenblumen bilden die Grundlage für Grabgestecke. Frische Blumen verschönern Farben und Formen bei Pflanzenschalen oder Mossherzen. Gestalten Sie Grabschmuck auf Ihre ganz persönliche Art und nach Ihren eigenen Vorstellungen.

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Fr. 25.10.2019 | 14.30-17.30 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 29 (+ ab € 12 Material, je nach Verbrauch)

Singen mit Ukulele-Begleitung

Annika Borsetto | Sängerin

Ukulele heißt "hüpfender Floh" und ist ein gitarreahnliches Zupfinstrument. Wir begleiten unsere Stimme mit diesem fröhlich klingenden Instrument und erlernen die Grundgriffe. Bereits nach der ersten Stunde können wir einige Songs begleiten. Die Ukulele wird beim Kurs zur Verfügung gestellt.

Ort: Bozen | Maria Heim, Neustifter Weg 5

Termin: Mi. 23.10.2019 | 18.30-20.30 Uhr | 1 Treffen

Beitrag: € 29