ES IST IMMER DIE RICHTIGE ZEIT, SICH AUF DEN WEG ZU MACHEN.

KURSPROGRAMM FEBRUAR - AUGUST 2024

CUSANUS.

DAS MAGAZIN

FÜR EINE SYNODALE KIRCHE
Tagung zur Weltsynode

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
In der Erwachsenenbildung

STAUNEN – SEIN – LACHEN
Humor und Achtsamkeit im Alltag

ZUKUNFTSWEISENDE FÜHRUNG
Innovative Wege zu inspirierender Leadership

CUSANUS
AKADEMIE . ACCADEMIA

Ort der Begegnung.

Wir heißen alle wissensdurstigen, weltoffenen und werteorientierten Menschen willkommen zum Informationsaustausch und zur Vernetzung, zur Reflexion und zum Dialog, zum Mitgestalten und Wohlfühlen in einem aus Tradition der Zukunft zugewandten Bildungshaus.
Willkommen in der Cusanus-Akademie!

Nikolaus Cusanus

1401 bis 1464

Ein großer Theologe und Philosoph seiner Zeit, dessen bildungswissenschaftlichen Impulse auch noch unsere heutige Weltsicht inspirieren. Stolz trägt unser Haus seinen Namen.

„Du schaffst meinen Schritten weiten Raum“

(Psalm 18,37)

Es ist faszinierend, Kindern zuzuschauen, wie sie ihre ersten Schritte wagen: zuerst ganz zaghaft, dann immer sicherer und letztendlich ganz ungestüm. Kinder haben dabei immer ein Lächeln drauf. Sicher zeigen sie damit ihre Freude auf, etwas Wichtiges geschafft zu haben. Aber zutiefst ist es einfach Ausdruck ihrer Unbeschwertheit. Mit Unbekümmertheit und Selbstverständnis durchschreiten sie ein Zimmer, das dadurch „ihr“ Zimmer wird; und von einem Zimmer zum anderen entfaltet sich ein wahrer Eroberungszug.

Wir Erwachsene haben diese Unbeschwertheit ein bisschen verloren. Manchmal getrauen wir uns nicht, uns auf den Weg zu machen, Neues zu begehen, manchmal bleiben wir bewusst beim Altbekannten. Neues, sei es ein Mensch, ein Raum, eine Aufgabe nehmen wir in erster Linie als Herausforderung wahr, die kindliche Offenheit und Neugierde kommen erst bei einem zweiten Schritt zum Zug. Wir Erwachsene benötigen also mehrere Schritte, bis ein Raum „unserer“ wird.

Dabei bietet uns das Leben, wie es Psalm 18 andeutet, immer wieder weite Räume, die darauf warten, erkundet und erobert zu werden. Und Jesus selbst bietet uns im übertragenen Sinn seine Hand an, damit wir im Vertrauen auf ihn, mit ihm Schritte ins Neue wagen, Schritte in den immer wieder neu sich erschließenden Raum des Lebens. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen: Trauen Sie sich ins Neue!

Prof. Ulrich Fistill
Geistlicher Rektor der Cusanus-Akademie

Liebe Freundinnen und Freunde
der Cusanus-Akademie,

Unsere Akademie ist geprägt von einer Fülle unterschiedlicher Räume. Sie sind geschaffen, um Menschen Raum zu geben, um Bildung und Begegnung zu ermöglichen und so zur Entwicklung eines/einer jeden einzelnen sowie der Gesellschaft beizutragen. Um neue Räume betreten zu können, müssen sich Menschen auf den Weg machen – so wird es auch auf unserem Titelbild sichtbar.

Räume gehören zum Alltag von uns Menschen. Wie oft wechseln wir im Lauf eines Tages den Raum, um dort dies oder jenes zu tun. Meist geschieht das ohne große Aufmerksamkeit. Wir kennen uns aus, wissen um das, was sich in diesem Raum befindet. Der Raum ist eigentlich Nebensache, das was wir zu tun haben, steht im Mittelpunkt.

Ganz anders kann es sein, wenn wir einen neuen Raum betreten – der Raum begegnet uns und wir begegnen ihm. Wir schauen uns um, entdecken dies und das, lassen die Atmosphäre auf uns wirken und machen uns vertraut. So wird ein Raum zum Lebens- oder Lernraum.

Im Namen des gesamten Teams lade ich Sie herzlich ein, die verschiedenen „Räume“ unseres Programmangebotes zu durchschreiten und hoffe, dass Sie dabei etwas entdecken, das Sie interessiert und inspiriert und das Sie in Bewegung zu uns bringt.

Treten Sie bei uns ein, wir freuen uns auf Sie!

Claudia Santer
Direktorin der Cusanus-Akademie

WIR SIND FÜR SIE DA.

UNSER TEAM

CLAUDIA
SANTER
Direktorin
CSanter@cusanus.bz.it

ULRICH
FISTILL
Geistlicher Rektor
info@cusanus.bz.it

MICHAEL
MITTERRUTZNER
Verwaltungsleiter
MMitterrutzner@cusanus.bz.it

ANNA MARIA
MITTERHOFER
Kursentwicklung
AMitterhofer@cusanus.bz.it

CHRISTINE
WAGNER
Kursentwicklung
CWagner@cusanus.bz.it

MATTHIAS
OBERBACHER
Kursentwicklung
MOberbacher@cusanus.bz.it

BENEDETTA
MICHELINI
Kursentwicklung
BMichelini@cusanus.bz.it

EDITH
UNTERRAINER
Bereichsleitung
Sekretariat
EUnterrainer@cusanus.bz.it

FLORIAN
HOFER
Sekretariat
FHofer@cusanus.bz.it

LISA
UNTERHAUSER
Sekretariat
LUnterhauser@cusanus.bz.it

SARA
MESSNER
Sekretariat
SMessner@cusanus.bz.it

GERTRAUD
UNTERGASSMAIR
Sekretariat
Bildung in der Pfarreiern
GUntergassmair@cusanus.bz.it

MARTHA
PUTZER
Zimmer und Service
info@cusanus.bz.it

OLGA
HIRBER
Zimmer und Service
info@cusanus.bz.it

SLOBODANKA
TOMASEVIC
Zimmer und Service
info@cusanus.bz.it

MARIANA
PETCU
Zimmer und Service
info@cusanus.bz.it

ANNETT
HENTSCHEL
Service Speisesaal
info@cusanus.bz.it

HANSJÖRG
SAUR
Hausmeister
technic@cusanus.bz.it

MAX
SEEBER
Hausmeister
technic@cusanus.bz.it

NICOLA
SCANTAMBURLO
Hausmeister
technic@cusanus.bz.it

INHALT.

GLAUBE · SPIRITUALITÄT Seite 8 – 16

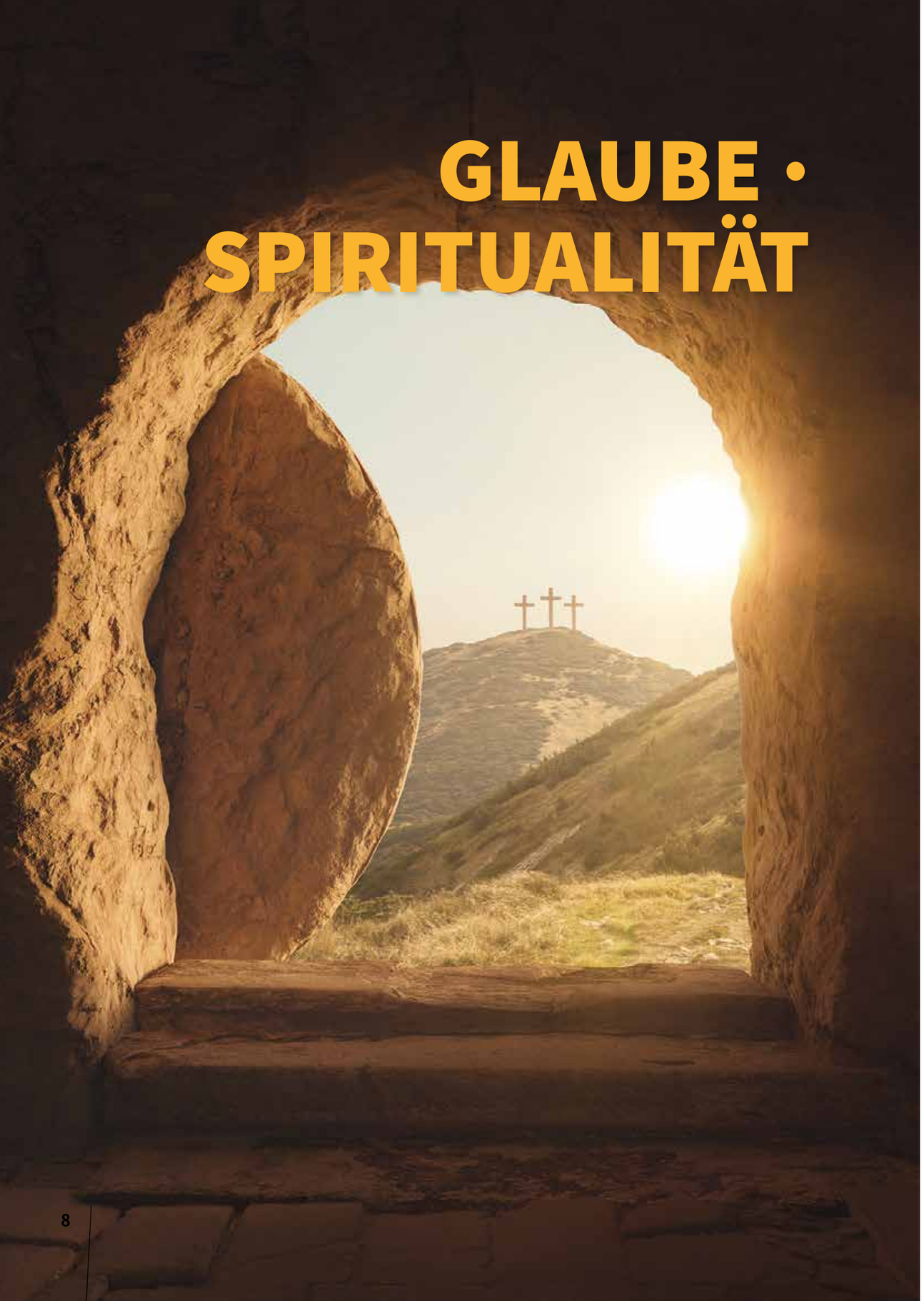
GESELLSCHAFT · DIALOG Seite 17 – 26

LEBEN · GESUNDHEIT Seite 27 – 44

BERUF · AUSBILDUNG Seite 45 – 62

BILDUNG IN DEN PFARREIEN Seite 64 – 65

GLAUBE • SPIRITUALITÄT



„Die Welt ist Gottes so voll“ (Alfred Delp)

Zwar ist fast inflationär von „Mystik“ die Rede, gemeint ist aber doch das gelingende Leben und darin das Geheimnis, dem sich alles verdankt, meist Gott genannt. Der Jesuit Alfred Delp sprach von „Mystik der Sachlichkeit“, von der Widerstandskraft christlichen Glaubens gegen alle Schönredner und Verführer, angesichts von Unrecht und Bosheit.

Von ihm und so vielen anderen ist zu lernen, was das heutzutage bedeuten kann - in einer so zerrissenen Welt mit ihren vielen Nöten und in all den Zerstreuungen des Alltags: Dazu begeben wir uns in die Schatzkammer christlicher Mystik und machen eine Art interreligiöse Glaubenswerkstatt oder Theo-Shop.

Termin
FR 02.02.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
65 €

Referent

Gotthard Fuchs, Wiesbaden
Priester, Theologe mit den Schwerpunkten Spiritualität und Mystik, Erwachsenenbildner und Publizist

Icone cristiane
Corso iconografico

Ikonen erfreuen sich großer Beliebtheit und haben stark an Bedeutung gewonnen. Sie sind die älteste Form christlicher Kunst und das Malen von Ikonen ist eine heilsame Form christlicher Spiritualität.

Ikonen malen kann man lernen – Schritt für Schritt. Der Kurs ist für Anfänger:innen gedacht. Das Thema ist die Studie des Gesichts. Maestro Zaniolo ist sieben Stunden am Tag anwesend. Für weitere Informationen nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit ihm auf: zanioloroberto.icone@gmail.com.
Der Kurs findet in italienischer Sprache statt.

Termin
SO 18.02. – SO 25.02.2024

Kurszeiten
SO – SA jeweils 9 – 17.30 Uhr
SO 25.02., 9 – 12 Uhr

Kursbeitrag
420 € (inkl. Material)
zzgl. Unterkunft/Verpflegung
und Ortstaxe

Referent
Roberto Zaniolo, insegnante di iconografia presso il Centro Territoriale Permanente per l’istruzione e la formazione degli adulti a Cittadella (PD)

Ehevorbereitung

Menschen lernen von klein auf, in einem immer komplexer werdenden zwischenmenschlichen Beziehungsnetz zu leben. Ein Höhepunkt ist die Paarbeziehung. Vor dem Hintergrund, eine verbindliche Lebensentscheidung zu treffen und „in der Kirche“ zu heiraten, bietet die Ehevorbereitung Zeit zum Innehalten, Impulse für die Beziehung, Raum zu Reflexion und Motivation und Zeit, um in eine gelingende Beziehung zu investieren.

Kursbeitrag
140 € pro Paar (inkl. gemeinsames Abendessen am Freitag)

Termin 1
FR 23.02. – SO 25.02.2024

Kurszeiten
FR 16 – 22 Uhr
SA 9 – 17.30 Uhr
SO 9 – 12 Uhr

Referierende
Julian Stuefer, Brixen
Dr. med. Verena Thalmann, Brixen
RA Johann Parigger, Brixen
Johanna Pichler, Algund

Termin 2
FR 22.03. – SO 24.03.2024

Kurszeiten
FR 16 – 22 Uhr
SA 9 – 17.30 Uhr
SO 9 – 12 Uhr

Referierende
Julian Stuefer, Brixen
Dr. med. Verena Thalmann, Brixen
RA Johann Parigger, Brixen
Elisabeth und Thomas Hickmann, Schlanders
Johanna Pichler, Algund

Termin 3
FR 10.05. – SO 12.05.2024

Kurszeiten
FR 16 – 22 Uhr
SA 9 – 17.30 Uhr
SO 9 – 12 Uhr

Referierende
Julian Stuefer, Brixen
Dr. med. Verena Thalmann, Brixen
RA Johann Parigger, Brixen
Johanna Pichler, Algund

Termin 4
FR 13.09. – SO 15.09.2024

Kurszeiten
FR 16 – 22 Uhr
SA 9 – 17.30 Uhr
SO 9 – 12

Referierende
Julian Stuefer, Brixen
RA Johann Parigger, Brixen
Dr. med. Verena Thalmann, Brixen
Elisabeth und Thomas Hickmann, Schlanders

Gelebte Schöpfungsverantwortung

März-Tagung

Die Bewahrung der Schöpfung gehört neben Gerechtigkeit und Frieden zu den Leitprinzipien, welche bei den Europäischen Ökumenischen Versammlungen formuliert worden sind.

Seit sich die Klimakrise zuspitzt, gewinnt der Umweltschutz – auch aus christlicher Perspektive – an Bedeutung, wie Papst Franziskus in Laudato si‘ (2015) und Laudate Deum (2023) betont. Dieser Einsatz für den Umweltschutz unterscheidet sich aber von jenem der Nichtregierungs-Organisationen oder Bewegungen wie „Fridays for Future“, weil hier die Natur als Gottes Schöpfung interpretiert wird.

Was genau gelebte Schöpfungsverantwortung in diesem Sinn bedeutet, soll bei der Tagung vertieft und gemeinsam diskutiert werden.

Termin
FR 01.03.2024
15 – 19 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei

Referent

P. Martin M. Lintner, Brixen
Professor für Ethik und Moraltheologie an der Phil.-Theol. Hochschule Brixen

Leiden, klagen und hoffen …

Kraft schöpfen aus dem Glauben mitten im Leiden

Das Seminar richtet sich an Menschen, die im Glauben Kraft suchen, um leidvolle Lebenssituationen bewältigen zu können. Wer mit eigenem Leiden oder mit dem seiner Angehörigen konfrontiert ist, braucht Kraftquellen, um damit leben zu können. Leiden fordert die eigenen Werte und den Glauben heraus, sich zu bewähren.

Biblische Lebens- und Glaubensgeschichten erzählen vom Ringen, vom Klagen und Hoffen der Menschen angesichts von Krankheit, Leiden und Tod. Immer wieder haben Menschen ihren Glauben an Gott in Frage gestellt. Immer wieder haben Menschen die Erfahrung gemacht, dass sich ihr Glaube gerade in solchen Lebenssituationen als Kraftquelle erwies.

Im Seminar gehen wir solchen Kraftquellen des Glaubens nach und bringen sie mit unseren Lebens-, Leidens- und Hoffnungsgeschichten in Verbindung. Wir setzen uns persönlich damit auseinander und tauschen gemeinsam unsere Erfahrungen aus.

Termin
SA 02.03.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
65 €

Referent

Gottfried Ugolini, Bozen
Priester und Psychologe

Einkehr in die Fastenzeit

Die „Einkehr in die Fastenzeit“ setzt sich mit den jeweiligen Sonntagslesungen auseinander, biblische und spirituelle Impulse tragen zur Vorbereitung auf das Osterfest bei. Die Abende enden mit einer schlichten Agape. Die letzte Einheit schließt mit einer gemeinsamen Bußfeier ab.

Begleitung
Domdekan Ulrich Fistill, Brixen
Professor für Altes Testament an der Philosophisch-Theologischen Hochschule

Patrizia Major Schwienbacher, Brixen
Theologin, Pastoralassistentin

Termin
MI 06.03.2024
MI 13.03.2024
MI 20.03.2024
MI 27.03.2024
jeweils 19.30 – 20.30 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei

Ikonen-Malkurs

Angefangen wird mit der Wahl einer Ikone, die man gerne schreiben möchte. Es folgt die Bleistiftzeichnung, dann die Vergoldung des Holzbrettes und anschließend das Malen. Jeder Tag ist durch Meditation und Gebet, unter anderem in Form von Gesang, gekennzeichnet.

Termin
MO 01.04. – SO 07.04 2024

Kurszeiten
MO 15 – 22 Uhr
DI – SA jeweils 9 – 22 Uhr
SO 9 – 12.30 Uhr

Kursbeitrag
290 € (inkl. Material)
zzgl. Unterkunft/Verpflegung
und Ortstaxe

Referentin
Elena Filipescu Toader, Rumänien
Ikonenmalerin

Musik wirkt

Musik, Klänge oder Geräusche können therapeutisch, manipulativ oder zur Folter eingesetzt werden. Im Seminar werden Beispiele aus der Forschung betrachtet, welche die sozialen, psychischen, kognitiven und emotionalen Wirkungen von Musik belegen.

Ergänzend zum theoretischen Zugang zur Wirkungsforschung wird ein praktischer Zugang zu einem differenzierten und ganzheitlichen „Tonerlebnis“ angeboten – dazu dient ein Monochord.

Termine
SA 06.04.2024
SA 13.04.2024
SA 20.04.2024
jeweils 9 – 14 Uhr

Kursbeitrag
50 € (für alle 3 Treffen)

Referent

Franz Comploi, Brixen
Domorganist, em. Professor an der Fakultät der Bildungswissenschaften Brixen

Seniorenwoche mit Regina Strubel
Leben in Fülle

Die Seniorenwoche mit Regina Strubel stellt unseren Glauben in den Mittelpunkt, aber auch unser Leben, unser „Leben in Fülle“, welches Jesus uns verheißen hat. Jesus spricht: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ Aber „Die Fülle des Lebens“ – was verstehen wir darunter?

Diese Frage wird jeder Mensch in jedem Lebensalter neu und auf verschiedene Weise beantworten, entsprechend seiner Lebenssituation und den gemachten Erfahrungen. Der ältere Mensch, der die Lasten kennt, die der Alterungsprozess für jede und jeden bereithält, wird an dieser Zusicherung Jesu ganz andere Erwartungen haben als ein junger Mensch, der in seinem Leben noch alle Möglichkeiten offen hat.

An den vier Tagen werden wir uns auf verschiedene Weise mit dieser uns zugesagten „Fülle des Lebens“ befassen: im Nachdenken, im gemeinsamen vertrauensvollen Gespräch, aber auch im miteinander Singen, Beten, Tanzen und Feiern. Jeder Tag steht unter einem Thema, das uns zur Frage nach dem „Leben in Fülle“ hinführen soll.

Termin
MO 08.04.2024, 17 Uhr –
FR 12.04.2024, 14 Uhr

Kursbeitrag
240 € (inkl. Unterkunft/Verpflegung)
zzgl. Ortstaxe

Referentin

Regina Strubel, Zürich
Erwachsenenbildnerin, Theologin und geistliche Begleiterin

Der Seele lauschen
Stille und das Sosein der Dinge

An diesen Tagen des Rückzugs praktizieren wir die Meditation des offenen Gewahrseins, welche zwei wesentliche Aspekte beinhaltet: die stille Meditation und das innere Erforschen. Die stille Meditation bringt uns mit unserer innersten Natur in Kontakt: der Stille, dem ewigen zeitlosen Seelengrund. Das innere Erforschen macht uns das gegenwärtige seelische Erleben bewusst: dabei schauen wir auf die Seele als inneren Erfahrungsraum, der ständig in Bewegung, schöpferisch und überraschend ist.

Die Grundelemente des Retreats sind:
» 4 Tage im Schweigen
» das Lauschen in die Stille im Sitzen, Gehen und Liegen
» das Lauschen der Seele: die Praxis des inneren Erforschens (ohne Feedback)
» kurze Vorträge zu Praxisformen und Aspekten des Themas der Tage
» die Möglichkeit zu Einzelgesprächen

Der Ablauf des Retreats erfolgt nach dem Format der Stille-Retreats von Richard Stiegler, welcher die stille Meditation mit Seelenarbeit verbindet.

Termin
MI 17.04. – SO 21.04.2024

Kurszeiten
MI 15 – 20 Uhr
DO – SA jeweils 9 – 20 Uhr
SO 9 – 12.30 Uhr

Kursbeitrag
220 €
zzgl. Unterkunft/Verpflegung
und Ortstaxe

Referent

Karl Kerschbaumer, Brixen
Ausbildung in transpersonaler Meditation und Sterbebegleitung

Die Tagung findet in deutscher und italienischer Sprache statt.

Tagung zur Weltsynode

Papst Franziskus hat die Weltkirche zu einem gemeinsamen synodalen Weg aufgefordert. Im Oktober 2021 wurde dieser gestartet. Dabei geht es um die Frage, welche Aufgaben die Kirche in der Welt von heute hat. Mit der Weltsynode zeigt uns Papst Franziskus auf, wie wir als Kirche unsere Mission in der Welt von heute erkennen können. Und ein erster wichtiger Schritt, der in vielen Gremien, Gruppen und Gesprächen auch in unserer Diözese begangen wurde und wird, ist das Zuhören.

Das Zuhören nicht nur aufeinander, sondern vor allem auf den Geist Gottes. Dieser kann mitunter „unbequem“ sein und uns auf Missstände aufmerksam machen oder uns mit Menschen in Berührung bringen, die uns im ersten Augenblick fremd sind. Der Papst ermuntert uns dazu, eine „Chiesa in uscita“ zu sein und dieses geschieht eben, indem wir uns als Christinnen und als Christen in der Welt von heute überall dort einbringen und einsetzen, wo das Leben bedroht und gefährdet ist.

Zwei Referenten aus Rom, **Marco Politi**, Vatikan-Experte und Autor sowie Pfr. **Michael Berentzen**, Mitarbeiter in der Leitung der Weltsynode, werden am Vormittag von ihren Erfahrungen mit der Weltsynode berichten, von den Herausforderungen und den Früchten dieses Weges.

Am Nachmittag geht es in moderierten Workshops um die Schritte in unserer Diözese im Kontext der Weltsynode.

Eine Abschlussdiskussion rundet die Tagung ab.

In Zusammenarbeit mit:

DIÖZESE BOZEN-BRIXEN
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE
DIÖZESA BULSAN-PERSENON

Katholisches Sonntagsblatt
Kirchenzeitung der Diözese Bozen-Brixen

Katholisches Forum Südtirol

Die Teilnahme ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Des Nachts mahnt mich mein Inneres

Von den Träumen und vom Träumen

Schon im Altertum glaubten die Menschen, dass Gott auch in den Träumen zu Menschen sprechen kann. In der Bibel finden sich zahlreiche Beispiele von Menschen, die in besonderen Lebensumständen auf ihre Träume vertrauten und sich von Gott auf den richtigen Weg geführt wussten. Die moderne Zeit hat „die Stimme Gottes“ im Traum ersetzt durch die „Sprache des Unbewussten“ und betrachtet den Traum als eine symbolische Ausdrucksform der seelischen Tiefe eines Menschen, seiner Lebenssituation und seiner Gefühlslage.

Die christliche Spiritualität sieht in diesen beiden Vorstellungen keinen Widerspruch, denn die Hinwendung zur seelischen Tiefe durch verschiedene geistliche Übungen öffnet uns den Zugang zum „göttlichen Funken“ in uns, zu unserem „Innersten, das uns mahnt in der Nacht“, wie es im Psalm 16 heißt.

Im Kurs hören wir von den verschiedenen Traumformen, von der symbolischen Sprache der Träume in Beispielen und vom aufmerksamen Umgang mit unseren Träumen.

Termin
FR 03.05. – SO 05.05.2024

Kurszeiten
FR 15 – 21 Uhr
SA 9.30 – 18 Uhr
SO 9.30 – 14 Uhr

Kursbeitrag
120 €
zzgl. Unterkunft/Verpflegung und Ortstaxe

Referentin

Regina Strubel, Zürich
Theologin, Ausbildungen am C.G. Jung-Institut Zürich, geistliche Begleiterin

Staunen – Sein – Lachen

Humor und Achtsamkeit im Alltag

Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben mit und entdeckt mit offenem Herzen und staunendem Blick neugierig und unvoreingenommen die Welt.

Wir lassen uns von der Haltung des Clowns inspirieren und kommen achtsam im Hier und Jetzt an, eröffnen spielerisch neue Blickwinkel, schauen humorvoll auf den Alltag und erleben Freude und Leichtigkeit.

Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor und Achtsamkeit, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch das Wochenende.

Termin
FR 31.05. – SA 01.06.2024

Kurszeiten
FR 15 – 21 Uhr
SA 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
125 €
zzgl. Unterkunft/Verpflegung und Ortstaxe

Referentin
Constanze Moritz, Wien
Dipl. Erwachsenenbildnerin und Clownin, Coachin, Spielpädagogin

Für eine synodale Kirche

Tagung zur Weltsynode

Ablauf

09.00 Uhr: Eröffnung und Begrüßung
09.15 Uhr: „Die Synode 2023 – eine schwierige Etappe des Pontifikats von Papst Franziskus“, Marco Politi
10.15 Uhr: Zeit für Rückfragen
10.45 Uhr: Pause
11.15 Uhr: „Mehr Synodalität wagen“, Pfr. Michael Berentzen
12.00 Uhr: Zeit für Rückfragen
12.30 Uhr: Mittagessen
13.45 Uhr: Arbeit in Workshops
15.00 Uhr: Vorstellung der Ergebnisse bzw. Fragen
15.30 Uhr: Abschlussdiskussion

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin
SA 01.06.2024
9 – 16.30 Uhr

Referenten

Marco Politi, Rom
Vatikan-Experte und Autor

Pfr. Michael Berentzen, Rom
Mitarbeiter in der Leitung der Weltsynode

Staunen – Sein – Lachen

Humor und Achtsamkeit im Alltag

Am 30. Mai und 1. Juni 2024 können mit der Erwachsenenbildnerin und Clownin Constanze Moritz Freude und Leichtigkeit erlebt werden. Als Clownin kann sie humorvoll auf den Alltag blicken und spielerisch neue Sichtweisen ausprobieren.

Im Alltag läuft nicht immer alles rund. Da gibt es oft wenig zum Lachen …

Constanze Moritz: Der Alltag hält viele Herausforderungen für uns bereit: oft sind wir beruflich und privat überlastet und gestresst. Da kann einem das Lachen manchmal vergehen. Dabei kann Humor ein Hilfsmittel sein, mit dem wir uns Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben bewahren können. Humor kann neue Sichtweisen eröffnen und zu einer inneren Distanz verhelfen und so Erleichterung in angespannte Situationen bringen. Humor erlaubt außerdem einen milderen Umgang mit uns selbst und mit anderen: mit einem Augenzwinkern können wir leichter mit Fehlern umgehen und unsere Ansprüche runterschrauben. Und Humor kann soziale Nähe und Vertrauen schaffen: miteinander lachen tut also besonders gut!

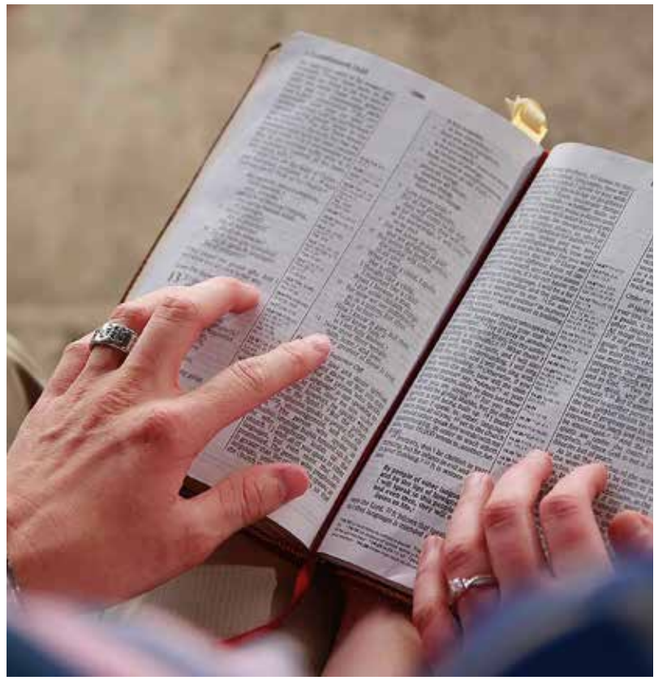
Hat jede und jeder den Clown in sich?

Constanze Moritz: Ja, schon der berühmte katalanische Clown Charlie Rivel hat gesagt, „Jeder Mensch ist ein Clown, aber nur wenige haben den Mut, es zu zeigen“. Ich denke, der Clown ist eine Haltung, die wir alle in uns haben: das Spielerische, Kindliche, Unbeschwerte … Leider sind wir im Alltag oft mit vielen Anforderungen eingedeckt, sodass dieser Teil in uns zu kurz kommt. An dem Wochenende Ende Mai/Anfang Juni wird Raum sein, dem inneren Clown/der Clownin in uns nachzuspüren und sie wachzukitzeln.

Was haben Clownerei und Achtsamkeit miteinander zu tun?

Constanze Moritz: Der Clown ist immer im Hier und Jetzt. Er handelt aus dem Moment heraus und ist ganz präsent im gegenwärtigen Moment. Der Clown bringt ein großes inneres Ja! mit zu den Dingen: neugierig, offen und ohne zu bewerten, begegnet er den Menschen und Dingen. Genau diese offene, unvoreingenommene Haltung aus dem Moment heraus macht Achtsamkeit aus.

Cusanus. Dialog



Die verschiedenen Mentalitäten katholischer und protestantischer Ausprägung

Sozio-kulturelle Prägungen von Menschen und Regionen in dominant katholischen oder protestantischen Milieus

Trotz fortschreitender Säkularisierung sind heute noch die Spuren katholischer und protestantischer Prägungen in vielen Regionen und Bereichen deutlich spürbar. Zwei Kenner der Materie, Prof. Martin M. Lintner und Prof. Walter Lorenz, im Gespräch mit Prof.in Susanne Elsen und Benedetta Michelini gehen an diesem Abend unterschiedlichen Fragen nach, wie:

» Wo liegen die zentralen Gemeinsamkeiten beider Konfessionen, wo die wichtigsten Unterschiede?
» Welche Denkweisen und Handlungsprämissen sind mit den beiden Konfessionen verbunden und wie äußern sie sich in Alltagskulturen?

Ein spannender Dialog-Abend, der den Blick in unterschiedliche Epochen und über die Grenzen von Südtirol hinaus öffnet. Die aktive Beteiligung an der Diskussion ist erwünscht!

Termin
DI 06.02.2024
19.30 – 21.30 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei

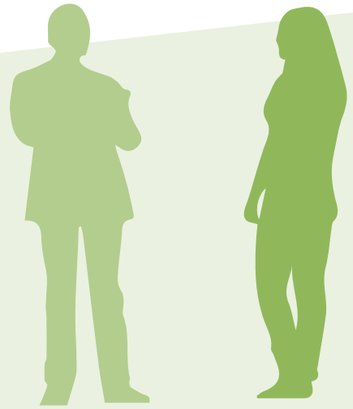
Referenten

P. Martin M. Lintner, Brixen
Professor für Ethik und Moraltheologie an der Phil.-Theol. Hochschule Brixen

Walter Lorenz, Brixen
Em. Professor für Sozialwissenschaften an der Fakultät der Bildungswissenschaften Brixen der Freien Universität Bozen

Moderation
Em. Prof.in Susanne Elsen, Brixen
Benedetta Michelini, Brixen

In Zusammenarbeit mit Zonta Brixen



Zu Susanne Elsen

Susanne Elsen studierte Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Soziologie und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Trier. Von 2010 bis 2023 war sie ordentliche Professorin für Sozialwissenschaften an der Freien Universität Bozen. Ihre Schwerpunkte in Forschung, Lehre und Entwicklung liegen in den Bereichen Gemeinwesenentwicklung, Soziale Landwirtschaft, Ökosoziale Transformation sowie Sozial- und Solidarökonomie mit besonderem Fokus auf Lösungen für benachteiligte ländliche und städtische Gebiete.

Cusanus.Dialog

Die verschiedenen Mentalitäten katholischer und protestantischer Ausprägung

Zwei Vertreter von zwei Glaubensgemeinschaften diskutieren über die katholischen und protestantischen Ausprägungen und Mentalitäten. Martin Lintner ist Professor für Moraltheologie und Mitglied des Servitenordens. Walter Lorenz ist Sozialwissenschaftler und Theologe und Prädikant (Prediger) der Evangelischen Kirche in Südtirol.
Der Cusanus.Dialog wird von Susanne Elsen moderiert.

Wie kamen Sie dazu, dieses Dialogthema und die beiden Referenten vorzuschlagen?
Susanne Elsen: Im Rahmen einer Veranstaltung in einer Frauenrunde in Brixen kam das Thema der Differenzen zwischen den beiden großen christlichen Kirchen auf und ich habe aus soziologischer Perspektive mitdiskutiert.
Ich bin im katholischen Trier aufgewachsen und war dort auf dem Ursulinengymnasium. In meinem Studium der Soziologie habe ich mich u.a. mit den hoch interessanten Fragen der Religionssoziologie auseinandergesetzt.
Später wurde ich dann an das Bundeszentrale Fortbidungsinstitut der Evangelischen Kirche Deutschlands als Dozentin für Gemeinde- und Gemeinwesenentwicklung berufen. Ich habe beide Kirchen ein Stück weit kennengelernt und beobachte die Entwicklungen der beiden Kirchen - wie es sich für eine Sozialwissenschaftlerin gehört - aus kritischer Perspektive, und sehe sie beide als wichtige gesellschaftliche Kräfte, die glaubhaft und gelebt Botschaften zu vertreten haben, die heute von höchster Wichtigkeit sind, z.B. die der Solidarität oder der Bewahrung der Schöpfung.
Ich habe die beiden Referenten Prof. Lintner und Prof. Lorenz vorgeschlagen, weil sie beide hervorragende und moderne Religionswissenschaftler sind, die weit über die Grenzen Südtirols bekannt sind und die auch miteinander in ethischen und religiösen Fragen im Gespräch sind.

Beim Cusanus.Dialog darf mitdiskutiert werden?
Susanne Elsen: Es wird nicht so sein, dass sie für Laien unverständlich referieren werden, sondern gerade die Zuhörer:innen sind herzlich eingeladen, mitzusprechen und auch Fragen zu stellen.

KI in der Erwachsenenbildung

Workshop in Zusammenarbeit mit dem Amt für Weiterbildung

In diesem Workshop soll der praktische Nutzen in der Bildungsarbeit anhand von Beispielen im Vordergrund stehen. Gemeinsam werden wir Texte, Bilder und Audios erstellen und bearbeiten. Dabei verwenden wir aktuelle Tools, die uns helfen, kreativer und effizienter zu werden. Neben der Praxisebene werden wir auch konzeptionelle, rechtliche, ethische Fragen ansprechen.

Termin
DI 06.02. –
MI 07.02.2024

Kurszeiten
DI 14.30 – 22 Uhr
MI 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
100 €

Referent

David Röthler, Salzburg
Erwachsenenbildner und Universitätslehrbeauftragter zu Bildung und Medien, Unternehmensberater

Weiterbildung in Südtirol

Yoga für Männer

Kraft – Beweglichkeit – Entspannung

Yoga ist ein Vielkönner: Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Bewegungsfähigkeit, bringen Körper und Geist in Einklang und entspannen effektiv.
In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Yoga-Stile kennen:

- Yin Yoga: der Stil für jene Männer, die vor allem an Dehnung und Entspannung arbeiten möchten
- Hatha Yoga: der vielleicht „vollständigste“ Yoga-Stil, wo Dehnung, Kraft, Atmung und Entspannung eine harmonische Einheit bilden

Termine
MI 21.02.2024
MI 28.02.2024
MI 13.03.2024
MI 20.03.2024
jeweils 20 – 21.15 Uhr

Kursbeitrag
60 €

Referent

Sieghard Gostner, Brixen
Yogalehrer

Cusanus. Männer treff

Mann und Spiritualität

An diesem Abend nähern wir uns dem Thema Männer und Spiritualität. Männlichkeit und Spiritualität sind zwei Konzepte, die oft als Gegensätze angesehen werden: Männlichkeit wird oft mit Stärke, Härte und Unabhängigkeit assoziiert, während Spiritualität mit Weichheit, Sensibilität und Verbundenheit assoziiert wird. In Wirklichkeit sind Männlichkeit und Spiritualität jedoch nicht Gegensätze. Im Gegenteil, Spiritualität kann eine wichtige Rolle dabei spielen, dass Männer ein erfülltes Leben führen.

Termin
DO 29.03.2024
19 – 20.30 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei

Referent

Hannes Rechenmacher, Jenesien
Theologe, pädagogischer Mitarbeiter der Katholischen Männerbewegung

Cusanus. Männer treff

Mann und Gesundheit

Männergesundheit beinhaltet viel mehr als nur die reinen Vorsorgeuntersuchungen. An diesem Abend versuchen wir, das umfangreiche Spektrum der Männergesundheit zu erkunden und die Komplexität der männlichen Gesundheit zu verstehen.

Es geht darum, die körperliche, geistige und seelische Gesundheit von Männern zu fördern.

Termin
DO 30.05.2024
19 – 20.30 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei

Referent

Matthias Oberbacher, Stegen/Bruneck
Soziologe und Erwachsenenbildner, pädagogischer Mitarbeiter der Cusanus-Akademie

Cusanus. Frauen salon

„ätsch bätsch“

Locker und lässig, frech und feministisch, so klingt „ätsch bätsch – der feministische Podcast aus Südtirol. Entgegen politischem Aktionismus greift das Team von „ätsch bätsch“ gesellschaftspolitische Debatten auf und bietet niederschwellige Informationen auf eine unbeschwerte, wertfreie und lockere Art und Weise – und auf Dialekt.

Hierfür verbinden die Initiatorinnen wissenschaftliche Informationen nicht nur mit persönlichen Meinungen, Perspektiven und Erfahrungen, sondern auch mit Wissen von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen und Arbeitsfeldern.

Mit „ätsch bätsch“ möchte das Team möglichst viele Südtiroler:innen zum Nach- und Umdenken anregen. Das Team hinter dem Podcast: Ingrid Kapeller, Kathrin Hutter und Franziska Heiß.

Moderation
Katharina Erlacher, Naturns

Termin
MI 13.03.2024
18 – 20 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei

Referentinnen

Ingrid Kapeller, Schluderns
Studium Gender, Kultur und Sozialer Wandel, arbeitet im Forum Prävention im Bereich Familie

Kathrin Hutter, Laatsch
Bachelorstudium für Lehramt Deutsch und Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung

Franziska Heiß, Bozen
Studium Grafik- & Informationsdesign, Co-Gründerin und Designerin der Südtiroler Agentur „i-kiu design“

Cusanus. Frauensalon

Der Cusanus.Frauensalon rückt die Welt und die Anliegen der Frauen in den Fokus: Frauen treffen sich in einer lockeren Atmosphäre, reden, hören zu, diskutieren, bringen sich ein, machen sich ein Bild, lernen voneinander und bestärken sich gegenseitig. Das Leben von Frauen, ihre Anliegen, Ideen, Vorhaben und Ansichten werden sichtbar.
Die nächsten Treffen sind am 13. März und 17. April jeweils um 18 Uhr.

Sie sind Mitglied von „Ätsch bätsch“?
Ingrid Kapeller: Ja, wir sind vor 1,5 Jahren gestartet und machen einen Podcast. Damals waren wir zu viert, jetzt sind wir zu dritt.

Es ist ein „feministischer Podcast aus den Alpen“?
Ingrid Kapeller: Wir sprechen über Feminismus, Gleichberechtigung und Chancengleichheit. Uns ist aufgefallen, dass immer wieder falsche Informationen kursieren und dass es Menschen oft an Argumenten fehlt. Dies war unser Ansporn, einen Podcast zu feministischen Themen zu machen, der Wissen vermittelt und sachorientiert ist. Von unserer Ausbildung her können wir auch wissenschaftlich argumentieren, obwohl es natürlich auch ein emotionales Thema ist. Wir reden gerne über Feminismus und haben auch etwas zu sagen. Feminismus ist oft negativ angehaucht. Wir möchten den Begriff und das Thema jedoch nicht Menschen überlassen, die schlecht darüber reden.

Was sind für Sie feministische Themen?
Ingrid Kapeller: Begonnen haben wir mit einer Begriffserklärung zum Feminismus, weitere Themen waren Care-Arbeit, Catcalling, Gendern oder Gewalt. Es geht uns immer um die Rechte der Frauen. Und wir sind stolz darauf, feministisch zu sein. Wir wollen Bewusstsein schaffen und Werkzeuge mitgeben. Oft ist es auch hilfreich, für eine Situation einen Begriff zu haben und zu verstehen, dass es auch anderen Frauen passiert und trotzdem nicht ok ist. Allgemein geht es um das Sichtbarmachen von alltäglichen und individuellen Herausforderungen und strukturellen Ungerechtigkeiten.

Sie sprechen Themen offen an?
Ingrid Kapeller: Ja, wir reden ganz locker in Dialekt. Wir sagen alles und dadurch geben wir Impulse. Wenn Zuhörerinnen oder Zuhörer auch nicht mit allem einverstanden sind, so sehen sie auch, dass man trotzdem darüber reden kann. Cool finden wir es, wenn in den Köpfen der Menschen sich etwas tut, etwas weitergeht. Unsere Hörer:innen sind von ganz jung bis alt, es sind auch Männer dabei.

„Ätsch bätsch“ klingt nach beleidigtem Mädchen …
Ingrid Kapeller: Es ist die kindliche Ehrlichkeit, Sachen einfach gerade herauszusagen, ohne auf soziale oder gesellschaftliche Vorstellungen Rücksicht zu nehmen. So nach dem Motto: „Ich finde das total blöd, ätsch bätsch!“. Es war auch unsere Devise: jetzt sind wir an der Reihe, jetzt reden wir!

Cusanus. Frauen salon

FrauenRollenBild

An diesem Abend reden wir über das Frauen-Rollen-Bild – und mit wem könnte man besser darüber reden als mit Barbara Plagg?

Das Frauen-Rollen-Bild ist ein soziales Konstrukt, das die Vorstellungen darüber beschreibt, was es bedeutet, eine Frau zu sein. Es umfasst die Erwartungen an die Rolle von Frauen in der Gesellschaft, in der Familie und in der Partnerschaft. Das Frauenrollenbild ist historisch gewachsen und hat sich im Laufe der Zeit verändert.

Aber hat es eine wirkliche Veränderung gegeben? Oder nimmt Frau nun noch mehr Rollen ein?

Termin
MI 17.04.2024
18 – 20 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei

Referentin

Barbara Plagg, Brixen
Wissenschaftlerin am Institut für Allgemeinmedizin der Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe Claudiana in Bozen, Aktivistin und Mutter

Moderation

Katharina Erlacher, Naturns

Biodiversität

Warum wir die biologische Vielfalt brauchen

Was ist Biodiversität? Warum brauchen wir sie? Wie können wir sie erhalten? Die biologische Vielfalt ist ein wichtiger Bestandteil der Natur und auch für uns Menschen von großer Bedeutung. Jedoch ist der Artenrückgang neben der Klimakrise die zweite große und vom Menschen mitverursachte Herausforderung auf der Erde.

Im Vortrag werden Hotspots der Biodiversität auf der Welt sowie die biologische Vielfalt in Südtirol vorgestellt. Dabei bestaunen wir die Wunder der Natur in verschiedenen Lebensräumen mit Bildern und Anekdoten. Wir werden aber auch die Folgen des Artenrückganges und wichtige Maßnahmen zum Erhalt der biologischen Vielfalt besprechen.

Termin
DO 21.03.2024
20 – 21.30 Uhr

Kursbeitrag
5 €

Referent

Nils Bertol, Brixen
Freiberuflicher Biologe, Naturpädagoge und Wanderleiter, Mitbegründer von b*nature

Das Wesentliche sagen und hören

Gewaltfreie Kommunikation: Grundlagenseminar

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) soll es Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass die Kommunikation im Alltag und im Beruf langfristig zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. Dabei geht es nicht darum, andere zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln.

Hinweis: Für alle Berufsgruppen im Gesundheitswesen wird um ECM-Punkte angesucht.

Termin
FR 19.04. – SA 20.04.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
240 €

Referentin

Paula Maria Ladstätter, Barbian
GfK-Trainerin, Juristin, Mediatorin und Coachin

Friedenswoche: Sumaya Farhat Naser

Der Beitrag der Frauen in Friedensprozessen

In Zusammenarbeit mit der Kath. Frauenbewegung

Sumaya Farhat-Naser hat in Deutschland studiert und geforscht und ist mit zahlreichen Preisen, unter anderem dem Augsburger Friedenspreis und der Hermann-Kesten-Medaille des P.E.N.-Zentrums Deutschland, ausgezeichnet worden. Sie vertritt die Meinung, dass es nicht genügt, die Waffen still in den Händen zu halten. Gewalt könne nur durch neutrale Kräfte in Schach gehalten werden. Beim Krieg verlieren alle, die einen mehr, die anderen weniger. Dabei könnten gerade Frauen viel zum Friedensprozess beitragen. Es sei eine Möglichkeit, die Menschlichkeit untereinander zu fördern.

An diesem Abend wird Sumaya Farhat Naser den Beitrag von Frauen zum Friedensprozess aufzeigen und mit den Teilnehmenden darüber in Austausch treten.

Termin
FR 19.04.2024
19.30 – 22 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei

Referentin

Sumaya Farhat Naser, Westjordanland
Palästinensische Friedensaktivistin, Menschenrechtlerin und Schriftstellerin

Kleidertauschparty — Swap Party

In Zusammenarbeit mit der OEW „Organisation für eine solidarische Welt“

Kaufrausch war gestern, das neue Zauberwort heißt: tauschen. Frei nach dem Motto „Swappen statt shoppen – tauschen statt kaufen“ ist die Swap-Party eine tolle Chance, ein neues Lieblingsteil zu ergattern, ganz ohne zu bezahlen.

Hinweis
Anmeldung unbedingt erforderlich!

Termin
DO 09.05.2024
19 – 22 Uhr

Kursbeitrag
5 €

Organisation
Lisa Unterhauser, Brixen

Cusanus.Sommer
Trommel, Spiel und Spaß

Für Grundschulkinder

Die Djambe (Tontrommel) ist ein beliebtes Instrument, das sich für Kinder besonders eignet. Durch das Trommeln lernen die Kinder, Gefühle und Stimmungen wahrzunehmen und ihnen Ausdruck zu verleihen.

Termin 1
MO 19.08. – FR 23.08.2024

Termin 2
MO 26.08. – FR 30.08.2024

jeweils 9 – 14 Uhr
(Gleitzeit 8.30 – 9 Uhr)

Kursbeitrag
150 € (inkl. Mittagessen)
Geschwisterkind: 130 €

Referent

Abdeloahed El Abchi, Brixen
Kulturvermittler, Mitarbeiter des VKE und des Landesamtes für Jugendarbeit, Begründer der Band „Basma“, Experte für traditionelle nord- und westafrikanische Instrumente: Darabukkah, Taarischa, Bandire und Djambe

LEBEN · GESUNDHEIT

Seminar für Seniorinnen und Senioren

Unsere Seniorenwochen bieten nicht nur die Möglichkeit, in netter geselliger Runde neue Freundschaften zu knüpfen, sie wollen auch Informationen und Anregungen geben für eine positive Lebensgestaltung.

In den Treffen mit verschiedenen Referentinnen und Referenten werden Themen aus Glauben, Persönlichkeit und Gesundheit aufgegriffen. Dabei kommen auch Geselligkeit, gemeinsames Gespräch, Bewegung und Gebet nicht zu kurz. Bitte fordern Sie das Detailprogramm an!

Termin 1 (Faschingswoche)
MO 05.02.2024, 17 Uhr –
FR 09.02.2024, 14 Uhr

Termin 2
MO 15.04.2024, 17 Uhr –
FR 19.04.2024, 14 Uhr

Termin 3
MO 06.05.2024, 17 Uhr –
FR 10.05.2024, 14 Uhr

Kursbeitrag
240 € (inkl. Unterkunft/Verpflegung)
zzgl. Ortstaxe

Bewegtes Wochenende für Menschen ab der Lebensmitte

Heute weiß man: Bewegung ist in jeder Lebensphase wichtig und es ist nie zu spät, mehr Bewegung ins eigene Leben zu bringen. Tatsächlich wird Bewegung mit zunehmendem Alter immer wichtiger. An diesem Wochenende erleben Sie theoretisch und praktisch, wie Sie während des Tages für mehr Bewegung sorgen können und warum das so wichtig ist.

Neben dem Körper werden an diesem Wochenende auch der Geist und das psychische Wohlbefinden in den Mittelpunkt gerückt und als Einheit gestärkt.

Inhalte
- Wie wichtig ist Bewegung im Alter?
- 3 wichtige Schritte: Mobilisieren der Gelenke, Dehnen der Faszien und Kräftigen der Muskeln
- Wichtige und einfache Tipps für den Alltag
- Motivation für das eigene Wohlbefinden finden

Termin
FR 05.04. – SO 07.04.2024

Kurszeiten
FR 15 – 21 Uhr
SA 9 – 18.30 Uhr
SO 9 – 12 Uhr

Kursbeitrag
180 €
zzgl. Unterkunft/Verpflegung
und Ortstaxe

Referentin

Anneliese Rauch Hainz, Pfalzen
ausgebildete Übungsleiterin für Seniorinnen und Senioren

Werkstatt der Lebensfreude

Logotherapie nach Viktor E. Frankl persönlich und sinnvoll anwenden

Mit Freude laden wir alle ein, deren Alltag aus verschiedenen Gründen nicht so einfach zu bewältigen ist. Ob berufliche Aufgaben manchmal zu sehr belasten oder familiäre Herausforderungen zu bewältigen sind, wir bieten Abende mit Impulsen zum Sinn und laden zum guten Gespräch ein. Wenn jemand gerne zuhören möchte, ist er ebenso herzlich willkommen.

Termine
DI 06.02.2024
DI 05.03.2024
DI 02.04.2024
DI 07.05.2024
DI 04.06.2024
jeweils 18 – 20 Uhr

Kursbeitrag
20 € pro Abend

Referentin

Inge Patsch, Axams
Logotherapeutin in eigener Praxis und Buchautorin

Mütterrunde

Bei den Treffen der Mütterrunde behandeln Referentinnen und Referenten Themen zu körperlicher und seelischer Gesundheit, zu gesellschaftlichen und politischen Initiativen, zu Glaube und Spiritualität.

Geselliges Miteinander und gemeinsame Ausflüge sind zusätzliche Programmpunkte.

Termine
DI 13.02., DI. 20.02., DI 27.02., DI 05.03., DI 12.03., DI 19.03., DI 09.04., DI 16.04., DI 23.04., DI 30.04., DI 07.05., DI 12.05.2024
jeweils dienstags 9 – 10.30 Uhr

Kursbeitrag
3 €

In der ureigenen Mitte Kraft finden

Meditation

Egal, ob Sie neu in der Meditation sind oder bereits Erfahrung haben: dieses Seminar richtet sich an alle, die auf der Suche nach einem Weg sind, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen.

Zen ist eine alte Tradition, welche das Denken beobachtet, um das Gehirn für die Denkarbeit bewusst zu nutzen. Erst die Gedankenpausen öffnen den Weg ins Herz. Tan-Tra ist eine uralte Schule, die Denken, Fühlen und Tun in spontaner Ehrlichkeit vereint und auf das Erleben des großen Ganzen vorbereitet.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Meditation kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihrem Alltag nutzen können. Sie lernen, wie Sie sich in Ihrer ureigenen Mitte finden und Kraft darin schöpfen können.

Je beweglicher wir in Gedanken, Gefühlen und im Körper sind, desto freier und echter sind wir insgesamt und somit auch auf dem Weg zum inneren Glück und zu guten Beziehungen.

An sechs Tagen im Jahr nähern wir uns den Traditionen von Zen und Tan-Tra, um bedingungslose Freude zu erleben.

Termine
SA 17.02.2024
SA 20.04.2024
SA 01.06.2024
SA 31.08.2024
SA 19.10.2024
SA 07.12.2024
jeweils 9 – 18 Uhr

Kursbeitrag
600 €

Referentin

Miriam Pobitzer, Meran
Psychologin mit Spezialgebiet Sexualmedizin, Autorin

Vital und lebendig mit Rio Abierto

Für Menschen im besten Alter (70+)

Nach einer Einwärmphase, in der wir unter anderem unsere Gelenke aktivieren und den Beckenboden stärken, bewegen wir uns zur Musik. Gemeinsam im Kreis, jede und jeder für sich alleine und in Einzel- oder Paarübungen bringen wir den Körper, das Herz und die Seele in Schwung.

Es braucht keine besonderen körperlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse, nur Freude an Bewegung und Musik.

Termin 1
MO 19.02. – MO 25.03.2024
jeweils montags 9 – 10 Uhr

Termin 2
MO 08.04. – MO 13.05.2024
jeweils montags 9 – 10 Uhr

Kursbeitrag
50 €

Referentin

Inge Zöschg, Brixen
Rio Abierto-Trainerin, Wellnesstrainerin und Shiatsu-Praktikerin

Fasten – Meditation – Feldenkrais

Dieses Fastenangebot orientiert sich an die Methode von Dr. F. X. Mayr, welcher sich intensiv mit den Funktionen der Verdauungsorgane beschäftigt und den Darm „die Wurzel der Pflanze Mensch“ genannt hat. Wenn die Wurzel beschädigt ist, leidet die gesamte Pflanze.

Das Fasten, besonders aber die Weise, wie wir während dieser Fastentage essen, ist eine „gärtnerische“ Arbeit an dieser Wurzel. Es ist ein besonderes Erlebnis zu erfahren, wie das Fasten und das Gefühl des Wenig-Brauchens Leib und Seele beeinflussen.

Termin 1
SA 24.02.2024, 16 Uhr –
FR 01.03.2024, 14 Uhr

Termin 2
SA 02.03.2024, 16 Uhr –
FR 08.03.2024, 14 Uhr

Kursbeitrag
620 € (inkl. Unterkunft/Fastenkur)
zzgl. Ortstaxe

Referentinnen

Dr. med. Amrei Pfeiffer, Prien am Chiemsee
Ärztin für Naturheilverfahren und Mayr-Medizin

Rotraud Kühn, München
Feldenkrais-Lehrerin

Auf Kafkas Spuren in Meran

Ein Literaturspaziergang

Anlässlich des 100. Todestages von Franz Kafka führen Veronika Rieder und Patrick Rina auf den Spuren des Schriftstellers durch Meran. Vor 100 Jahren, am 3. Juni 2024, starb mit Franz Kafka ein Schriftsteller, dessen Werk zum größeren Teil erst nach seinem Tod erschien und ihn zu einem der wichtigsten Vertreter der Moderne machte. Da er an Tuberkulose litt, hielt er sich im Frühjahr 1920 zur Kur in Meran auf. Den Aufenthalt belegen u.a. die weltberühmten „Briefe an Milena“.

Ein Spaziergang geleitet Sie auf den Spuren des Schriftstellers vom Meraner Bahnhof, wo er im April 1920 ankam, über mehrere Stationen bis zur Ottoburg in Untermais, wo er logierte. Entdecken Sie Meran aus dem Blickwinkel Franz Kafkas und lernen Sie gleichzeitig einige bislang unterbelichtete Kapitel der Stadt- und Landesgeschichte kennen.

… Forum Text und Literatur … Eine gemeinsame Initiative von Cusanus-Akademie Brixen, Kulturhaus „Karl Schönherr“ Schlanders, Sprachstelle im Südtiroler Kulturinstitut, Südtiroler Künstlerbund/Literatur sowie Volkshochschule Südtirol.

Termin
FR 01.03.2024
14.30 – 17 Uhr

Treffpunkt
Meran, Bahnhofsplatz

Kursbeitrag
29 €

Führung
Veronika Rieder und **Patrick Rina**, Herausgeber des Buches „Kafka in Meran“ (Edition Raetia)

Anmeldung
Volkshochschule Südtirol,
info@vhs.it, Tel. 0471 061444
Anmeldeschluss: 20. Februar 2024

Die Kraft der Knospen nutzen

Einführung in die Gemmo-Therapie

Zielgruppe
Personen aus allen Gesundheitsberufen sowie Interessierte

Gemmo ist das lateinische Wort für Knospe. Die Gemmo-Therapie (auch Meristemtherapie genannt) ist ein Teilgebiet der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Gemmo-Präparate sind gut verträglich und haben ein sehr weites Wirkungsspektrum für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

In der klassischen Gemmo-Therapie wird ein Auszug aus dem Embryonalgewebe der Pflanzen hergestellt, der reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Nährstoffen und pflanzlichen Regulatorstoffen ist. Verwendet werden die Knospen der Pflanzen, aber auch junge Triebe, Wurzelspitzen, Samen und die Lymphflüssigkeit unterschiedlicher heimischer Pflanzen. In ihrer jungen Phase erreicht eine Knospe ihre höchste Vitalität und kann daher als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen nutzbar gemacht werden.

In diesem Seminar bekommen Sie einen Überblick über die Gemmo-Therapie, ihre Wirkungsweisen, Indikationen und Kontraindikationen. Anhand von praktischen Beispielen werden die wichtigsten Mittel bei Stress, Nervosität, körperlicher und geistiger Erschöpfung sowie Schlafstörungen besprochen.

Termin
SA 23.03.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
90 €

Referent

Dr. med. Manlio Casapiccola, Marling
Komplementärmediziner,
Ayurveda-Arzt, Master in Gemmo-Therapie

Fasten & Faszienfit

Regeneration finden und Energie schöpfen

In dieser Fastenwoche erleben Sie die heilsame Energie des Fastens nach Buchinger im Einklang mit ausgleichenden, wohltuenden Bindegewebsübungen. Faszien vernetzen den ganzen Körper und sind an jeder Bewegung beteiligt. Mit Übungen werden Energiebahnen aktiviert und bewusster im Körper gespürt.

Beim gleichzeitigen Fasten regenerieren sich Verdauungssystem, Blutgefäße und die Haut. Bereichert werden die Fastentage durch Entspannungsübungen, Phantasiereisen und Bewegung an der frischen Luft.

Termin
FR 08.03. – MI 13.03.2024

Kurszeiten
FR 16 – 22 Uhr
SA – DI jeweils 9 – 19 Uhr
MI 9 – 14 Uhr

Kursbeitrag
700 € (inkl. Unterkunft und Fastenkur)
zzgl. Ortstaxe

Referentin

Claudia Trawöger, Neukirchen
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa, dipl. Ernährungstrainerin nach TCM, dipl. bodyART Instructorin, dipl. Kräuterpädagogin, dipl. Faszientrainerin

Atem – Geschenk zur Lebendigkeit

Atempädagogik-Seminar

Lebendigkeit spüren, alte Gewohnheiten erkennen und neue Erfahrungen machen, vergessene Lebensqualitäten wiederfinden: mit Hilfe von einfachen Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen kommen wir dem Geschenk des Atems auf die Spur.

Wir arbeiten:
- im Sitzen, im Stehen, im Liegen und in Bewegung an unserer Auf-Richtung, um uns an unserer Größe zu freuen und unserem Leben Richtung zu geben;
- an unserer Haltung, um inneren und äußeren Halt zu erspüren;
- an der Durchlässigkeit von Gelenken, Muskeln und Geweben, um weit zu werden für unseren ureigenen Atem-Rhythmus, der unseren Lebensrhythmus spiegelt;
- an der Kräftigung der Stimme, die uns Freude an Ausdruck und Kommunikation ist.

Termin
FR 15.03. – SA 16.03.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

CONTINUING MEDICAL EDUCATION ECM

Kursbeitrag
220 €

Referentin

Wibke Mullur, Telfs
Akad. Atempädagogin, Yoga-Lehrerin, Krisenpädagogin

#Cusanus.Online

Ganzheitliches Fasten im Alltag

Bei dieser berufsbegleitenden Fastenwoche gehen die Teilnehmer:innen untertags ihren Verpflichtungen nach und treffen sich abends online in der Gruppe. Jeder der Abende steht unter einem anderen Thema, sodass Körper, Geist und Seele bei Entspannungsübungen in Balance kommen können.

Ziel der Fastenwoche ist es, den Körper zu entschlacken und zu reinigen. Innere Ruhe, Gelassenheit und Kraft stellen sich ein.

Termin
SA 16.03. – FR 22.03.2024
jeweils 19.30 – 21 Uhr

Kursbeitrag
140 €

Referentin

Paula Maria Holzer, Olang
Diplomierte Fastengruppenleiterin nach Dr. Buchinger, dipl. Natur- und Wanderführerin, Begleiterin für Meditation und Achtsamkeit

Hausapotheke Schüßlersalze

Im Laufe eines Jahres wirken mit den vier Jahreszeiten unterschiedliche Kräfte auf uns ein. Jede Jahreszeit bringt ihre Herausforderung, bewirkt etwas anderes in uns. Was kann ich tun, um die Übergänge gut zu bewältigen, um mich auf Frühling, Sommer, Herbst und Winter gut einzustellen? Wie können die Schüßlersalze hilfreich sein, wie können sie mich unterstützen und mich kräftigen? Welche Salze sind nützlich zum Ausleiten?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die Schüßlersalze im Rhythmus der Jahreszeiten einfach anwenden können, wie man mit Schüßlersalzen richtig umgeht und wie einfach es im Grunde ist, diese gezielt einzusetzen.

Inhalte
- Das Behandlungsprinzip der 11 Schüßlersalze
- Wie nimmt man die Salze am besten ein?
- Die Wirkung der 11 Heilmittel
- Gesichtsdiagnose
- Die Mineralsalzmängel im Gesicht erkennen
- Zusammenstellung der Hausapotheke: praktische Anwendung für zuhause

Termin
SA 16.03.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
85 €

Referent
Josef Holzer, Brixen
Heilpraktiker und Massagetherapeut

Von der heilenden Kraft des Vertrauens

Logotherapie nach Viktor E. Frankl persönlich und sinnvoll anwenden

„Das große Heilmittel für die seelische Not dieser Zeit ist das Vertrauen.“
Viktor E. Frankl

Vertrauen ist eine innere Gewissheit, ohne beweisbare Fakten. Vertrauen zu können ist nicht nur ein Geschenk. Jede und jeder kann so leben, dass er:sie das Vertrauen in sich selbst stärkt, das Vertrauen in andere Menschen und das Vertrauen ins Leben selbst. Vertrauen ist eine wesentliche menschliche Fähigkeit, die zu einem guten Miteinander beitragen kann.

Die theoretische Grundlage ist die Logovision, welche sich nach der Logotherapie von Viktor E. Frankl richtet. Dazu gibt es eine Auswahl von praktischen Ideen zur Umsetzung.

Termin
FR 22.03. – SA 23.03.2024

Kurszeiten
FR 15 – 22 Uhr
SA 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
180 €

Referentin

Inge Patsch, Axams
Logotherapeutin in eigener Praxis und Buchautorin

Geburtsvorbereitung kompakt

Wochenendkurs für Paare

Die Schwangerschaft ist eine aufregende und bewegende Phase, in der sich viele Fragen rund um das Elternwerden, um die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby stellen.

Inhalte
- Die Zeit der Schwangerschaft
- Der Geburtsprozess
- Die erste gemeinsame Zeit mit dem Baby
- Die Rolle des Vaters in der Schwangerschaft, unter der Geburt und in der Zeit danach

Zielgruppe
Werdende Eltern (empfohlen ab der 24. Schwangerschaftswoche)

Termin 1
SA 23.03. – SO 24.03.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Termin 2
SA 25.05. – SO 26.05.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
120 € pro Paar

Referentinnen

Silvia Weissteiner, Brixen
Hebamme, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Sara Ottaviani, Bozen
Physiotherapeutin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Tag der Stille

Sich in Ruhe erfahren

An diesem Tag begegnen wir der Wirkung der Stille. Wir schenken uns bewusst Zeit, um einen Blick nach innen zu richten und so wieder zu uns finden zu können. Dieser Schweigetag erlaubt uns, unsere ganze Aufmerksamkeit und Energie in die Übung der Achtsamkeit fließen zu lassen. An diesem Tag üben wir, zu geduldigen und liebevollen Beobachtenden des jeweiligen Moments zu werden.

Über den Tag verteilt, wechseln Phasen von geführten und offenen Meditationen mit angeleiteten sanften Körperübungen, die uns immer wieder in eine angenehme Körper-Geist-Seele-Balance bringen. Ein Tag der Stille vom Alltag.

Termin
SA 23.03.2024
9 – 16.30 Uhr

Kursbeitrag
85 €

Referentin

Manuela Gottardo, Lüsen
Neuromentaltrainerin®,
Qi-Gong-Übungsleiterin und Entspannungstrainerin

Achtsamkeit für Frauen

Das Achtsamkeitsseminar für Frauen, die keine Zeit für Achtsamkeit haben

Die meisten Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen in Familie, Haushalt und Beruf und versuchen, allen gerecht zu werden. Für sich selbst bleiben dabei meist nur wenig Zeit und Energie übrig. Achtsamkeit bedeutet, den Moment zu leben und auf eigene Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Handlungen zu achten, um dadurch mehr Freude am Leben zu erlangen.

An diesem Tag werden die Teilnehmerinnen mit kurzen, impulsgebenden Einheiten in Form von Achtsamkeitsübungen, kurzen Meditationen und eigenen Reflexionen in ein achtsames Erleben mitgenommen. Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Stärkung auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene werden somit ermöglicht.

Ziel dieses gemeinsamen Tages ist es, dass die Teilnehmerinnen sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben die Achtsamkeit ganz individuell und bewusst in den Alltag integrieren lernen.

Termin
FR 05.04.2024
14 – 21 Uhr

Kursbeitrag
85 €

Referentin

Manuela Gottardo, Lüsen
Neuromentaltrainerin®,
Qi-Gong-Übungsleiterin und Entspannungstrainerin

Durch dick und dünn

Wie die Verdauung unsere physische und psychische Gesundheit prägt

Verdauen ist ein Thema, das uns – mehr oder weniger – zeitlebens beschäftigt. Was einerseits so selbstverständlich und autonom funktioniert, ist andererseits stark von kulturellen Faktoren und persönlichen Gewohnheiten geprägt und funktioniert nicht immer so, wie wir es möchten. Verschiedene Mythen um diesen Themenkreis haben sich etabliert, wie z.B. die Aussage: „Es ist gesund, reichlich Obst zu essen“.

Mindestens so vielfältig sind neuere Erkenntnisse aus der Forschung, die sich z.B. aktuell besonders mit der Bedeutung des Darm-Mikrobioms befassen. Was können wir aus diesen Erfahrungen für uns verwenden? Was müssen wir wissen, um sowohl physisch als auch psychisch gut verdauen und verwerten zu können?

Termin
FR 12.04.2024
16 – 21 Uhr

Kursbeitrag
70 €

Referent

Dr. med. Veit Macke, Wien
Arzt für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten TCM, Akupunktur, Manuelle Medizin

Sich schreibend Auszeit gönnen

Kreative Schreibwerkstatt

Nehmen Sie sich eine Auszeit aus der Alltagshektik und überraschen Sie sich schreibend selbst! Karin Macke zeigt Ihnen, wie Sie schreibend zur Ruhe kommen. Schreiben ist eine Form, sich selbst und der Welt zu begegnen. Indem wir unseren Alltag reflektieren, poetisieren und neu denken, kommen wir schreibend zur Ruhe – und begegnen uns selbst.

Die Poesie ist eine der stärksten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen und kann neue Perspektiven aufzeigen. Das Erleben der eigenen Kreativität stärkt uns. Wir nehmen uns Auszeit von der Alltagshektik und überraschen uns schreibend selbst: aus dem Chaos im Kopf in Dialog mit den eigenen Worten gelangen.

… Forum Text und Literatur ... Eine gemeinsame Initiative von Cusanus-Akademie Brixen, Sprachstelle im Südtiroler Kulturinstitut, Südtiroler Künstlerbund/ Literatur sowie Volkshochschule Südtirol

Termin
FR 12.04. – SA 13.04.2024

Kurszeiten
FR 15 – 18 Uhr
SA 9 – 16.30 Uhr

Kursbeitrag
170 €

Referentin

Karin Macke, Wien
Autorin, Leiterin von Schreibworkshops, Literaturpreisgewinnerin, Psychotherapeutin

Intuition

Habe den Mut, deiner inneren Stimme zu lauschen

Wir alle sind intuitiv. Wie oft haben wir ein Bauchgefühl, das uns rät, etwas zu tun – dann allerdings sind wir „vernünftig“ und machen es anders und letztendlich stellt sich heraus, dass unser erstes Gefühl richtig gewesen wäre.

An den beiden Seminartagen widmen wir uns der Erforschung unserer Intuition:
- Wie kann ich meine innere Stimme hören?
- Wie weiß ich, dass eine Entscheidung richtig ist?
- Wie unterscheidet sich eine Eingebung von einem Gedanken?
- Wo beginnt mein Bauchgefühl und wo endet es?
- Was nützt mir die Intuition in meinem stressigen Alltag?

Termine
SA 13.04.2024 und
SA 25.05.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
150 €

Referentin

Thea Unteregger, Bozen
Kunsthistorikerin, Künstlerin, Erwachsenenbildnerin, Autorin

Aromafrühling

Rund ums Kind

aromaFORUM Österreich und aromaFORUM Südtirol

Nun ist es so weit, der erste zweisprachige Aromafrühling ist da! Die Cusanus-Akademie lädt gemeinsam mit dem aromaFORUM Österreich und der Arbeitsgruppe aromaFORUM Südtirol zu dieser Veranstaltung zum Großthema ätherische Öle, Hydrolate und fette Pflanzenöle ein. Dabei geht es um das Thema „Rund ums Kind“.

Die Referentinnen spannen einen Bogen von Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit bis zum Teenager, begleitet mit Hydrolaten, ätherischen Ölen und fetten Pflanzenölen. Es wird auch ein Referat auf Italienisch geben.

Regionale Anbieter:innen und Aussteller:innen ergänzen den Abend.

Programm
Stargast **Sabrina Herber**: Hydrolate, ätherische Öle und fette Pflanzenöle in der Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit
Anna Recla: L‘aromapflege del neonato – Vortrag in italienischer Sprache
Ulrike Kirchler: Kleinkinder bis Teenager begleitet mit Aromapflege
Michaela Prenn: Hilfe durch Aromapflege bei Teenagern

Termin
FR 19.04.2024
16 – 20 Uhr

Kursbeitrag
30 €

Referentinnen
Stargast Sabrina Herber, Schwollen
Aromafachfrau, Hospizbegleiterin, MediAkupresspraktikerin nach dem Konzept „Begleitende Hände“, Gesundheitspraktikerin BfG und die Duftkommunikation, Leiterin der Aromatherapie-Schule Vivere

Anna Recla, Pietramurata
Krankenpflegerin auf der Säuglingsstation Meran, aktuell selbst in Mutterschaft, Aromatologin

Claudia Arbeithuber, Steyr
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Aromaexpertin, Vorstandsmitglied im aromaFORUM Österreich

Ulrike Kirchler, Bruneck
Krankenpflegerin und Aromatologin

Michaela Prenn, Bruneck
Krankenpflegerin und Aromatologin

Moderation
Renate Figl

Im Einklang mit dem Urton

Erlebnisorientierter Intensiv-Workshop

Die gute Nachricht: auch DU kannst singen! Es kommt zwar nicht ein jeder, eine jede als ein Caruso oder eine Callas auf die Welt, aber grundsätzlich ist jeder Mensch dazu berufen, über seine Stimme mit der machtvollen Heilkraft des URTONS der Schöpfung in hautnahe Resonanz zu treten.

Dieser Intensiv-Workshop wird dich mithilfe eines exklusiven Stimm-, Atem- & Energetic-Trainingsprogramms schrittweise auf deine ganz persönliche Begegnung mit dem URTON der Schöpfung vorbereiten.

Verbinde dich über deine Stimme mit dem „EINEN Ton“, dem URTON der Schöpfung – und dann öffnet sich über dir der Himmel in einer Weise, dass dir Hören und Sehen vergehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Hinweis
Für Personen, welche noch keine Berührung mit „Selbsterfahrung“ oder „transformativer Persönlichkeitsentwicklung“ hatten, ist dieser Workshop nicht geeignet!

Termin
FR 19.04. – SO 21.04.2024

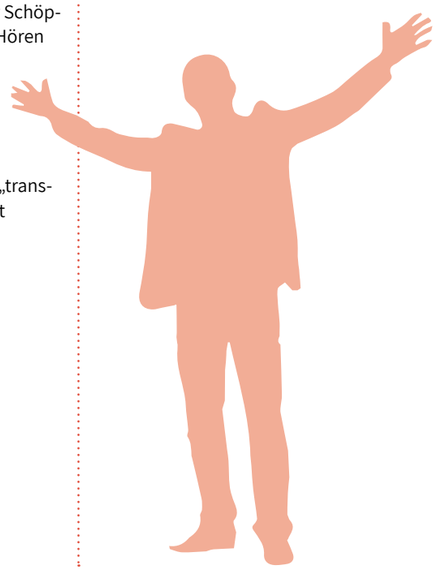
Kurszeiten
FR 16 – 22 Uhr
SA 10 – 22 Uhr
SO 10 – 13 Uhr

Kursbeitrag
240 €

Referenten

Peter Jan Marthé, Innsbruck
Dirigent, Komponist der „erdwärtsmesse“, Urton-Coach, Stimm- und Personality-Trainer

Michael Lackner, Innsbruck
Musikalische Assistenz und Sopransaxophon



fayo®-Faszien Yoga: Der Earth- und Skyflow

So können Sie alltägliche Bewegungsdefizite ausgleichen

Unser Alltag ist von einseitigen Bewegungsmustern geprägt, was unserem Bewegungsapparat nicht gut tut. Hier setzt Fayo®-Faszien-Yoga an. Es kombiniert Yoga mit dem Wissen der Schmerztherapie und Erkenntnissen aus der Faszien-Forschung und will Bewegungsdefizite ausgleichen.

In diesem Seminar werden Ihr Faszien-System optimiert und Ihr Stoffwechsel verbessert. Mit den entsprechenden Übungen werden unflexible Muskeln und Faszien wieder nachgiebig und beweglich, das hilft der Versorgung der Zellen und beseitigt Blockaden. Dank Anleitungen können Sie die Übungen gut zu Hause praktizieren.

Termin
SA 20.04.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
90 €

Referentin

Stefanie Lepiorz Borghini, Stuttgart/Follonica
Zertifizierte Liebscher&Bracht®-Therapeutin, Lizenzierte Fünf Tibeter®-Trainerin, dipl. Lebensberaterin, dipl. Yogalehrerin

Intuitionsschulung

Verbindung von Herz und Verstand

Jeder Mensch hat seinen inneren Führer, der mehr weiß als sein Verstand. Absicht des Seminars ist es, die Verbindung zu dieser leisen Stimme in uns wieder bewusst zu beleben und ihr zu vertrauen. Das erweitert unseren Horizont über die sichtbare Realität hinaus und ermöglicht es uns, auf neue und liebevollere Weise zu handeln.

Termin
FR 26.04. – SO 28.04.2024

Kurszeiten
FR 19 – 21 Uhr
SA 9 – 17 Uhr
SO 9 – 14 Uhr

Kursbeitrag
200 €

Referentin

Marianne Bittmann, Tutzing
Ausbildungen in Atemtherapie, körperorientierter Psychotherapie, NLP und Imaginationstherapie

Gesichtsgymnastik

Entspannend, wirkungsvoll und wohltuend

Die ewige Jugend ist ein Traum, der wohl so alt wie die Menschheit selbst ist. Der erste Eindruck, den wir auf fremde Menschen machen, wird durch unser Gesicht bestimmt. Es erzählt von unseren Gefühlen, unserer Einstellung zum Leben, ja sogar von unserem Charakter. Vieles kann man hinter einer entsprechenden Schminke verstecken, wir können jedoch nur eine scheinbare Veränderung herbeiführen, da unser Gesicht großen Einfluss auf unsere Nervenzentren hat. Ein entspanntes Gesicht entspricht einem entspannten Körper.

Für viele Menschen ist es ganz natürlich, zu joggen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Warum also sollte man nicht auch sein Gesicht trainieren? Sie erlernen Übungsfolgen, die Ihre Gesichtsmuskeln sowie das Bindegewebe kräftigen und Ihre Haut lebendig halten.

Termin
MI 08.05.2024
18 – 21.30 Uhr

Kursbeitrag
45 €

Referentin

Stefanie Lepiorz Borghini, Stuttgart/Follonica
Zertifizierte Liebscher&Bracht®-Therapeutin, Lizenzierte Fünf Tibeter®-Trainerin, dipl. Lebensberaterin, dipl. Yogalehrerin

Narzissmus, seine Auswirkungen und wie wir uns schützen

Logotherapie nach Viktor E. Frankl persönlich und sinnvoll anwenden

Das Problem mit dem Narzissmus beginnt dort, wo das soziale – private wie berufliche – Umfeld zu leiden beginnt. Dem Narzissmus, welchem das soziale Umfeld fast hilflos ausgeliefert ist, können wir nicht mit klugen Argumenten begegnen. Kaum jemand ist so von sich überzeugt, wie ein Mensch mit überwiegend narzisstischen Anteilen.

Dieses Seminar ist eine Art „Aufklärung“: Wie begegne ich Narzissten und wie schütze ich mich vor immer neuen Anfeindungen? Die theoretische Grundlage dazu ist die Logovision, welche sich nach der Logotherapie von Viktor E. Frankl richtet. Dazu gibt es eine Auswahl von praktischen Ideen zur Umsetzung.

Termin
FR 10.05. – SA 11.05.2024

Kurszeiten
FR 15 – 20 Uhr
SA 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
180 €

Referentin

Inge Patsch, Axams
Logotherapeutin in eigener Praxis und Buchautorin

Selbsthilfe bei Schmerzen

Engpassdehnungen von Liebscher & Bracht®

Zielgruppe: Schmerzbetroffene oder Interessierte

Bei diesen speziellen Dehnübungen werden aktive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt, welche bei konstanter Anwendung dauerhafte Schmerzfreiheit ermöglichen und neuen Verfilzungen der Faszien vorbeugen.

In diesem Tagesseminar werden gezielte Engpassübungen für die verschiedenen Körperbereiche vorgestellt. Eine ausführliche und exakte Anleitung gewährleistet, dass Sie die Übungen zu Hause leicht durchführen können.

Um eine optimale Vorbereitung und Auswahl der Übungen gewährleisten zu können, werden die Anmeldedaten der Teilnehmenden an die Referentin weitergeleitet, damit diese bereits im Vorfeld Kontakt mit den Teilnehmenden aufnehmen kann.

Termin
SA 11.05.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
95 €

Referentin

Stefanie Lepiorz Borghini, Stuttgart/Follonica
Zertifizierte Liebscher&Bracht®-Therapeutin, Lizenzierte Fünf Tibeter®-Trainerin, dipl. Lebensberaterin, dipl. Yogalehrerin

Rio Abierto: Lebendige Präsenz

Die Arbeit an sich selbst – „Trabajo sobre sí“ als Basis für die Arbeit mit Menschen

Rio Abierto bedeutet „offener Fluss“. Bei dieser Form der Körperarbeit geht es um Bewegung und Musik – im Außen, im Innen, allein und in der Gruppe. Ziel von Rio Abierto ist es, über Musik und Bewegung sich selbst näher zu kommen und zwischenmenschliche Begegnung auf grundlegende Weise zu fördern. Rio Abierto ist zudem eine Möglichkeit, Kontemplation in Aktion zu üben.

Rio Abierto ist eine sehr kreative und impulsreiche Bewegungsarbeit mit Musik, die den Teilnehmenden auf vielfältige und schöpferische Art und Weise hilft, sich selbst zu erkennen. Mit einer gezielten Musikauswahl, unterschiedlichen Rhythmen und Klängen werden Stimmungen und Gefühle durchlebt und ausgedrückt. Die Bewegungen zur Musik lassen erleben, wie alle (Lebens)-Erfahrungen im Körper gespeichert sind – unsere Verspannungen, Haltungsmuster und Gewohnheiten erzählen unsere Lebensgeschichte.

Durch diese Form der Körperarbeit können eigene Bewegungsmuster erkannt und ergänzt werden. Die körperliche Bewegungsvielfalt begünstigt auch das Entstehen neuer Handlungsmöglichkeiten und Erfahrungen. Spaß und Freude gehören zu Rio Abierto ebenso dazu wie das Erleben von tiefen emotionalen Prozessen. Erst wenn wir durch heftige Bewegung mit unserem innersten Kern in Verbindung kommen, finden wir Ruhe und Stabilität.

Termin
MO 08.07. – MI 10.07.2024

Kurszeiten
MO 16 – 21 Uhr
DI und MI jeweils 9 – 19 Uhr

Kursbeitrag
220 €
190 € für Vereinsmitglieder
110 € für Teilnehmende aus Südamerika

Referentin
Viviana Britos, Buenos Aires
Ausbildnerin und Koordinatorin der Kurse „trabajo sobre si“, gibt Rio Abierto Stunden mit Fokus „Elongacion y Fortalecimiento“. Hat Rio Abierto Solidario in Buenos Aires aufgebaut.

Rio Abierto Festival

Sonja Seppi

Durch Bewegung sich begegnen

Rio Abierto (bedeutet “offener Fluss“) ist eine Methode, um mit Bewegung und Musik vom Kopf in den Körper zu kommen. Vom 12. bis 14. Juli findet in der Cusanus-Akademie in Brixen erstmals ein Rio Abierto-Festival statt, das dazu einlädt, sich dieser Methode auf eine freie Art zu nähern und Verschiedenes auszuprobieren. Mit namhaften Trainer:innen gibt es Einführungen, viele praktische Übungsmöglichkeiten und am Samstag Abend Tanz und Bewegung bei Livemusik.

Sonja Seppi ist Rio Abierto-Trainerin und Mitorganisatorin des Festivals.

Wie kann man sich das Rio Abierto-Festival vorstellen?

Sonja Seppi: Das Festival findet erstmalig statt und ist eine Kooperation des deutschsprachigen Vereins (D-A-CH-S) mit dem italienischen. Es wird Begegnungen geben, die in Bewegung stattfinden. Wir haben verschiedene Trainer:innen hier, auch aus Südamerika. Neben einem Vortrag am Freitag werden die Workshops immer mit Musik und Bewegung stattfinden.

Für wen ist das Festival interessant?

Sonja Seppi: Es ist für alle neugierigen Menschen interessant, die diese Methode ausprobieren wollen, die über Bewegung anderen und auch sich selbst begegnen möchten. Wir haben hochkarätige Trainer:innen hier, von denen wir alle viel mitnehmen können. Eingeladen sind auch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die mit Seniorinnen und Senioren oder Kindern arbeiten, die im Sozialbereich tätig sind, die mit Körperarbeit zu tun haben oder Therapeutinnen und Therapeuten. Das Festival ist eine gute Schnuppergelegenheit. Es braucht keine Vorkenntnisse, es geht ums Tun, sich bewegen, etwas Neues ausprobieren.

Rio Abierto ist mehr als Bewegung zu Musik?

Sonja Seppi: Ja, durch die Bewegung wird man wacher. Man erhält einen Zugang zum Körper und den dort gespeicherten Erfahrungen. Auf eine leichte und unproblematische Art erhält man ein Bewusstsein für sich. Mit dem Festival wollen wir aufzeigen, wie und wo Rio Abierto eingesetzt werden kann.

Rio Abierto

Fachgruppen für Trainer:innen

Arbeitsgruppen mit verschiedenen Trainer:innen aus dem In- und Ausland: Wohin geht der Weg und welcher ist der leuchtende Kern, welcher wegweisende Gültigkeit hat? Möglichkeiten und Grenzen von Rio Abierto.

Themen

- Rio Abierto heute – Weiterarbeit am Papier von Uruguay 2018
- Musikauswahl
- Massage in der Rio Abierto Stunde
- Rio Abierto mit speziellen Zielgruppen (Kinder, Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Beeinträchtigung)
- Rio Abierto in Betrieben
- ... weitere Inhalte werden noch bestimmt

Termin
DO 11.07. – FR 12.07.2024

Kurszeiten
DO 15 – 19 Uhr
FR 9 – 13 Uhr

Kursbeitrag
60 €

Referentinnen und Referenten von Rio Abierto Italia

Rio Abierto: Spezialisierung für Trainer:innen in Ausbildung

Von der mechanischen Persönlichkeit zum lebendigen Sein

Von der Musik über die Bewegung, von der inneren Erkenntnis zu energetischen Erfahrungen gehen die Inhalte einer Rio Abierto Stunde. In diesem Workshop vertiefen wir die Phasen der Stunde, die Phasen des Lebens mit all den Fragen, die hierbei auftauchen.

Termin
DO 11.07. – FR 12.07.2024

Kurszeiten
DO 9 – 19 Uhr
FR 9 – 14 Uhr

Kursbeitrag
90 €

Referentin
Viviana Britos, Buenos Aires
Ausbildnerin und Koordinatorin der Kurse „trabajo sobre si“, gibt Rio Abierto Stunden mit Fokus „Elongacion y Fortalecimiento“. Hat Rio Abierto Solidario in Buenos Aires aufgebaut.

Rio Abierto Festival: Bewegung-Begegnung-Bewusstsein

Lebendig und kreativ – heute?

Das Thema „lebendig und kreativ“ ist gleichzeitig Leitmotiv aller Workshops, die von internationalen Trainer:innen angeleitet werden. Kreativ und lebendig sein und bleiben, wie geht das? Während die KI dabei ist, den Menschen in vielen Bereichen des Lebens zu überholen, stellen wir uns die Frage, wie wir mit diesen Trends umgehen können. Wir als Menschheit, wir als jede und jeder Einzelne.

Referentinnen
Viviana Britos, Buenos Aires
Ausbildnerin und Koordinatorin der Kurse „trabajo sobre si“, gibt Rio Abierto Stunden mit Fokus „Elongacion y Fortalecimiento“. Hat Rio Abierto Solidario in Buenos Aires aufgebaut.

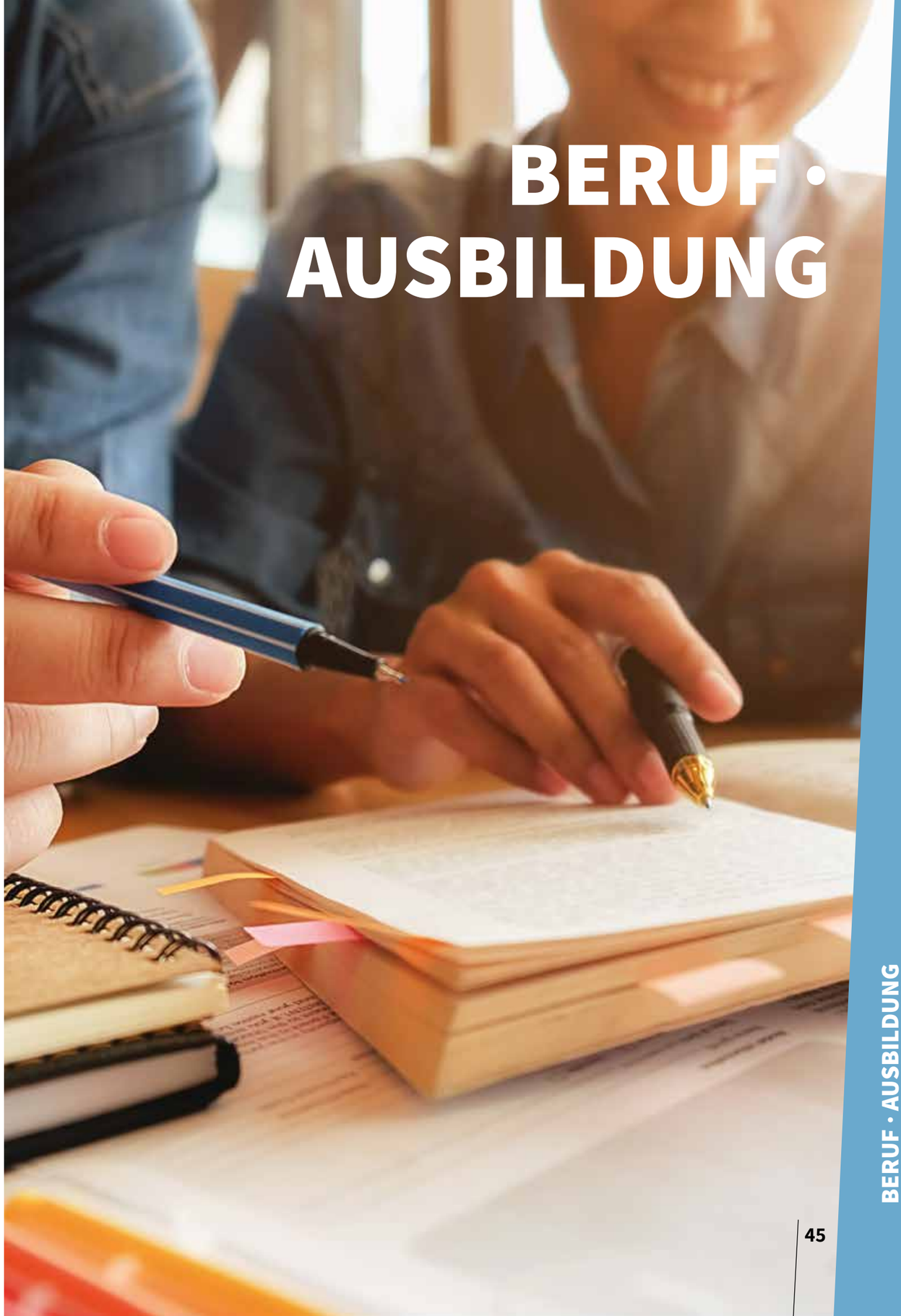
Sonja Seppi, Brixen
Internationale Rio Abierto Trainerin und Ausbildnerin

Termin
FR 12.07. – SO 14.07.2024

CONTINUING MEDICAL EDUCATION ECM

Kurszeiten
FR 17 – 20 Uhr
SA 9 – 22 Uhr
SO 9 – 13 Uhr

Kursbeitrag
gebührenfrei



Visuelle Kommunikation und kreative FlipchART-Gestaltung

Mit unseren Augen nehmen wir nachweislich 3x so viel Informationen aus unserem Umfeld auf, als mit den übrigen vier Sinnen zusammen (75%!).

Worte allein, sind zu wenig!

Nutze daher durch visuelle Kommunikation die natürliche Funktionsweise und die Vorlieben unseres Gehirns und damit das gesamte Gehirnpotential deiner Zuhörer:innen. Mit einfachen Visualisierungen, die du ganz schnell und einfach selbst zeichnest, gelingt es dir, unseren stärksten Wahrnehmungskanal bei der Informationsverarbeitung optimal einzusetzen.

Termine
DI 27.02. – MI 28.02.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
230 €

Referent

Mario Stenyk, Innsbruck
NLP-Trainer nach DVNLP, Wifi-Master-Trainer, Systemischer Coach

Erfolg – in jeder Hinsicht

Einerseits gibt es Menschen, denen fällt scheinbar alles ganz leicht im Leben und alles, was sie angreifen, verwandelt sich buchstäblich in Gold. Andererseits gibt es Menschen, die von einem Misserfolg zum nächsten stolpern, und nichts scheint für sie zu funktionieren. Der wesentliche Unterschied dabei liegt zwischen den Ohren – die Art und Weise, wie jemand über sich und die Welt denkt, führt zu den entsprechenden unterschiedlichen Ergebnissen.

Im Seminar erfahren Sie die Geheimnisse des ganzheitlichen Mental-Trainings. Damit sind Sie in der Lage:
» alle Ihre Ziele zu verwirklichen
» Ihr höchstes Potential zu entfalten und zu leben
» ein Leben in Gesundheit und Fülle zu führen

Termin
DO 29.02.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
100 €

Referent

Mario Stenyk, Innsbruck
NLP-Trainer nach DVNLP, Wifi-Master-Trainer, Systemischer Coach

Zukunftsweisende Führung Innovative Wege zu inspirierender Leadership

Inspirierend führen ist ein wichtiger Beitrag, das Unternehmen und alle, die mit ihm zu tun haben, in seinem/ihren Wesen entsprechend wachsen zu lassen. Führen beginnt zuerst einmal bei sich selbst und erstreckt sich dann auf die Mitarbeiter:innen in einem gemeinsamen Leistungs- und Wachstumsprozess und bezieht dann alles mit ein, was zu einer gesunden und nachhaltigen Entwicklung eines Unternehmens beitragen kann. Diesem breiten Auftrag nachzugehen, stellt sich dieses Seminar zur Aufgabe und bezieht dabei die Erfahrungen der Teilnehmer:innen mit dem großen Thema „Führung“ mit ein.

Ziel des Seminars ist es, in einem gemeinsamen Nachdenkprozess das eigene Führungsverhalten in Ruhe und Gelassenheit auf den persönlichen Prüfstand zu stellen, und neue Verhaltensweisen für sich zu überprüfen und in der eigenen Realität umsetzbar zu machen.

Zielgruppe
Unternehmer:innen und (erfahrene) Führungskräfte aus dem Geschäftsleitungsbereich (sogenannter C-Level-Bereich: Geschäftsführer:innen, Verantwortliche von Finanzen, Produktion, Verkauf, Controlling etc.), die bereits Erfahrungen zu Leadership und Führung gesammelt haben und sich mit den Themen der Führung und Leadership auseinander setzen, sich austauschen und dabei neue Möglichkeiten kennen lernen und ausprobieren wollen. Und vielleicht gibt es den einen oder die andere, die ganz neu zum Thema gekommen sind und erfrischend provokante Beiträge einbringen möchten.

Inhalte
» Begriffsklärung: Was bedeutet Leadership (vor allem in schwierigen Zeiten), welche Fähigkeiten braucht es, und wie kann man das entwickeln?
» Zusammenhang von Leadership und Unternehmenskultur: Wie sind die Wechselwirkungen, welche Herausforderungen sind dabei zu beachten, und welche Risiken können entstehen?
» Leadership und Selbstorganisation beim Leader und bei seinen:ihren Mitarbeitenden: Was geschieht, wenn ein Leader nicht selbst alles tut oder Weisungen gibt, sondern den „Raum hält“ für die Entfaltung seiner Mitarbeitenden?
» Die neuen Wege des Arbeitens: Wie funktioniert Smart-Working wirklich gut? Ist Home-Office und Smart-Working dasselbe? Welche hybriden Arbeitsumgebungen gibt es? Wie wird die alltägliche Produktivität erhöht?
» Was könnten zukünftige Muss-Fähigkeiten von Führenden und Mitarbeitenden sein: Welche digitalen Skills wird es brauchen? Der Umgang mit künstlicher Intelligenz
» Aktuelle Lebensgestaltungen: Was ist dran an den Begriffen wie „Work-Life-Balance“, „Happiness at work“ und „Purpose“ – was hält davon, wenn es schwierig wird?

Setting
Es wird Inputs geben, vor allem aber Austausch der eigenen Erfahrungen, sowie gemeinsame Experimente, wie es auch anders (und womöglich besser) gehen kann.
In einer online Follow-up-Sitzung von zwei Stunden – etwa vier Wochen nach dem Seminar – können Erfahrungsberichte ausgetauscht und offen gebliebene oder neu aufgetauchte Fragen angesprochen werden.

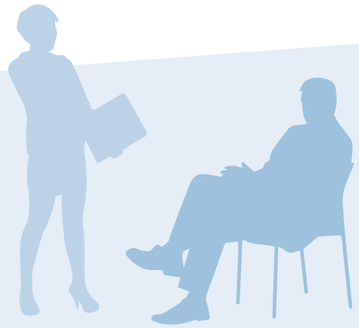
Termin
DO 29.02.2024, 9 – 18 Uhr mit Abendeinheit nach dem Abendessen
FR 01.03.2024, 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
550 €

Referent

Johannes Schneebacher, Schenna/Zürich
Abgeschlossene Studien der Rechtswissenschaften und der Katholischen Fachtheologie, dreißigjährige Führungserfahrung in etablierten Unternehmen wie Raiffeisen Landesbank Südtirol und Südtiroler Volksbank, wie auch Co-Founder eines Start-ups in Zürich, derzeit unternehmerisch tätig in der Beratung von Unternehmen in besonderen Situationen

Interview mit Johannes Schneebacher



Vor welchen Herausforderungen stehen Führungskräfte, wenn die Zeiten schwieriger werden?

Johannes Schneebacher: Von schwierigen Zeiten spricht man, wenn entweder die allgemeine Lage für rationales Wirtschaften nicht mehr einschätzbar ist, wie zum Beispiel bei einer Pandemie und ihren Konsequenzen, oder wenn ein einzelnes Unternehmen in ernsthafte Probleme kommt, weil ein Markt wegbricht, weil die Produktpalette nicht mehr den Bedarf der Kunden trifft oder weil Mitarbeiter:innen nicht mehr die Fähigkeit oder die Bereitschaft haben, für das Unternehmen gern zu arbeiten. Da wird das Zeitfenster für die richtigen Entscheidungen einer Führungskraft richtig eng, bzw. bisherige Entscheidungsprozesse sind nicht mehr stimmig und erfolgreich. In solchen Momenten braucht es eine Bereitschaft, nicht mehr mit den alten Mustern weiter zu arbeiten, eine Sensibilität, die Botschaften, die aus den Schwierigkeiten gesendet werden, zu hören und zu verstehen und gesamtheitlichere Lösungen zu finden.

Worauf kommt es dann in diesen Zeiten an?

Johannes Schneebacher: In der Hektik solcher Momente die Ruhe und Gelassenheit aufzubringen, um den Problemen wirklich auf den Grund zu gehen. Dazu gehört der Mut, nicht dem ersten, meist falschen, Impuls nachzugeben und sich die Zeit zu geben, aufmerksam hinzuhören; die Fähigkeit zur richtigen Kommunikation mit den Stakeholdern des Unternehmens, zu sagen, was ist; die Kraft, durchzuziehen, was zu tun ist.

Welche Werkzeuge und Methoden sind gefragt?

Johannes Schneebacher: Da gibt es viele Möglichkeiten, die schon beizeiten im Unternehmensalltag geübt werden können: Analysetools und Risikobewertungsinstrumente, die zur Kultur eines Unternehmens gehören sollten und schon viele Alarmsignale vor Eintritt einer Krise geben können; Kommunikationsplattformen, die nicht nur in guten Zeiten Jubelmeldungen kommunizieren, sondern vertrauensschaffend in schwierigen Zeiten die Mitarbeiter:innen mitnehmen können; aber auch ein externes und internes Coachingangebot kann in schwierigen Momenten unterstützend wirken.

Welche Fähigkeiten braucht eine Führungskraft?

Johannes Schneebacher: Glaubwürdigkeit und Vertrauen in die Führungskraft sind die wichtigsten Fähigkeiten. Wenn eine Führungskraft tatsächlich über diese Fähigkeiten verfügt, und das ist lernbar, dann kann sie auch in schwierigen Zeiten richtig kommunizieren, im Team arbeiten, die nötige Ruhe und Gelassenheit aufbringen und gemeinsam mit den Mitarbeiter:innen die nötigen Lösungen finden und Entscheidungen treffen.

Wann soll sich eine Führungskraft auf eine Krisenzeit vorbereiten?

Johannes Schneebacher: Krisen treten dort auf, wo man nicht mit diesen rechnet, und in Momenten, wo man sie nicht erwartet. Sich vorbereiten auf das Unerwartete geschieht vor allem dann, wenn man ganz präsent ist, aufmerksam auf das achtet, was rund um einen geschieht, zuhören lernt, in Verbindung ist mit dem, was das Unternehmen betrifft. Und sich selbst nicht immer ganz so wichtig nimmt.

Ausbildung zum:r Mentaltrainer:in

Diplom-Lehrgang

Bei gleicher Ausbildung und gleichen Voraussetzungen führt der bessere Zugang zur mentalen Stärke zum Erfolg! Mentale Stärke ist daher nicht das Resultat, sondern die Voraussetzung für den Erfolg.

Mentaltraining ist die Summe aller Maßnahmen, die zur planmäßigen und kontinuierlichen Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit führen. Das Mentaltraining schult die Selbstwahrnehmung, das Selbstbewusstsein und trägt so positiv zu Lebensfreude, Stressresistenz und kreativen Lösungsfindungen bei.

Ziel des Mentaltrainings ist es, negative Glaubenssätze und Einstellungen, die dem persönlichen Erfolg im Weg stehen, zu überwinden und durch erfolgreiche Strategien zu ersetzen.

Inhalte
- Wie funktioniert das Gehirn
- Die Macht der Gedanken und des Unbewussten
- Die geistigen Gesetze und das Resonanzgesetz
- Visualisierung und die Stärkung der Intuition
- Eigenverantwortung und Selbstmanagement
- Lebensplanung und Zielsetzung
- Auflösung von Ängsten und Blockaden
- Tiefenentspannung und Mentaltechniken

Teil 1: Die Welt ist das, wofür du sie hältst
Teil 2: Es gibt keine Grenzen
Teil 3: Energie fließt dort, wohin die Aufmerksamkeit geht
Teil 4: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit
Teil 5: Alle Kraft kommt aus dem Inneren
Teil 6: Der Augenblick der Kraft liegt im Jetzt
Teil 7: Lieben heißt, glücklich mit dem zu sein, was du hast
Teil 8: Train the Trainer und Testing

Die Ausbildung richtet sich an:
- Menschen in Situationen hoher Leistungsanforderungen, die ihre mentalen Stärken entwickeln wollen
- Coaches, Trainer:innen, Psychologinnen und Psychologen, Lehrer:innen
- Berater:innen von Führungskräften, Sportler:innen, Künstler:innen und andere Performer:innen
- Personen, die ihre Potentiale aktivieren, das Vertrauen in den Körper stärken und kreative Formen des Selbstcoachings und Selbstmanagements erlernen möchten

Diplom-Lehrgang

CONTINUING MEDICAL EDUCATION ECM

Termine
Teil 1: FR 01.03. – SA 02.03.2024
Teil 2: FR 05.04. – SA 06.04.2024
Teil 3: FR 03.05. – SA 04.05.2024
Teil 4: FR 07.06. – SA 08.06.2024
Teil 5: FR 13.09. – SA 14.09.2024
Teil 6: FR 11.10. – SA 12.10.2024
Teil 7: FR 08.11. – SA 09.11.2024
Teil 8: FR 29.11. – SA 30.11.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Termine Supervision
7 Supervisionen, Termine werden noch bekanntgegeben, jeweils 18 – 21 Uhr

Kursbeitrag
2.400 €

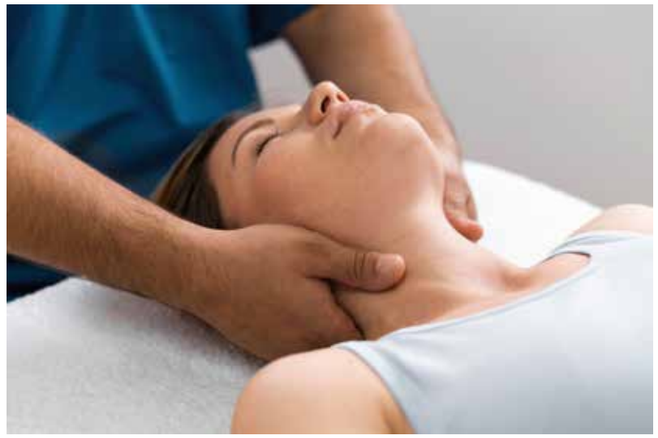
Referierende
Bernadette Wuelz, Lehrgangsleitung, Innsbruck
Psychologin, Unternehmensberaterin, Kommunikations- und Diplom-Mentaltrainerin, Lehrbeauftragte der Universität Innsbruck, zertifizierte Lehrtrainerin für NLP (INLPTA und DVNLP)

Mario Stenyk, Innsbruck
NLP-Trainer nach DVNLP, Wifi-Master Trainer, Systemischer Coach

Norbert Waldnig, Innsbruck
Systemischer Coach, zertifizierter Lehrtrainer für NLP (DVNLP), zertifizierter Persolog – DISG-Trainer

Martin Wuelz, Innsbruck
Lehrbeauftragter der Universität Innsbruck, NLP-Practitioner und Masterausbildung nach DVNLP, systemischer Coach

Martin Penz, Innsbruck
Lebens- und Sozialberater, systemischer Coach, psychologischer Berater und Mentalcoach



CranioSacrale Therapie

Basiskurs

Zielgruppe
Masseur:in, Ergotherapeut:in, Logopädin/Logopäde, Physiotherapeut:in, Arzt/Ärztin

Es geht um die Behandlung des CranioSacralen Systems und um dessen fasziale Einbindung in den gesamten Körper. Die Techniken sind sofort in die praktische Arbeit integrierbar und werden durch viele Fallbeispiele ergänzt.

Termin
MO 04.03 – MI 06.03.2024

Kurszeiten
MO 9 – 17 Uhr
DI 9 – 17 Uhr
MI 9 – 16 Uhr

Kursbeitrag
460 €

Referentin

Susann Dideban-Hermann, Freising
Physiotherapeutin, Lehrtätigkeit am Upledger Institut Deutschland

Resilienz

Psychische Widerstandsfähigkeit lernen

Hinweis
Für alle Berufsgruppen im Gesundheitswesen wird um ECM-Punkte angesucht.

In Krisenzeiten bestehen und gestärkt aus herausfordernden Zeiten hervorgehen: Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit schwierigen Lebensphasen umzugehen. Dabei muss die psychische Widerstandsfähigkeit stets als Prozess gesehen werden, in dem es um Veränderungen von Einstellungen, Verhaltensweisen und nicht zuletzt um die Anwendung von geeigneten Problemlösungsstrategien geht.

Dieses Seminar gewährt Einblicke in die Resilienzforschung und liefert praxisbezogenes Rüstzeug für den Umgang mit Krisen in allen Lebensbereichen. Es geht um psychische Widerstandskraft, Psyche, Achtsamkeit, Krise, Stress, Burnout, Psychosomatik, positive Psychologie, Salutogenese, Optimismus und Prozesse.

Termin
MO 04.03. – DI 05.03.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
220 €

Referentin

Johanna Constantini, Innsbruck
Psychologin in der klinischen-, Sport- und Arbeitspsychologie

Zertifikatslehrgang Digitale Kommunikation

In Zusammenarbeit mit der österreichischen Medienakademie

Wie können Botschaften aus einer Vielzahl weltweit vorhandener Inhalte herausstechen und am richtigen Ort, zur richtigen Zeit die richtigen Menschen erreichen? Lernen Sie Denk- und Handlungsweisen der digitalen Kommunikation kennen und holen Sie sich wertvolle Skills und Tools.

Teil 1: Einführung in die digitale Kommunikation – Präsenzseminar
Inhalte
» Wie erstelle ich eine Webseite bzw. einen Blog?
» Wie schreibe ich Texte fürs Internet und integriere eine gute Usability inkl. Barrierefreiheit?
» Welche Trends beherrschen die digitale Kommunikation?
» Was sind die wichtigsten Online-Marketing-Komponenten?
» Wie entwickle ich meine Kommunikations-Guideline?
mit Nikolaus Koller

Teil 2: Strategische Kommunikation in digitalen Zeiten – Online-Seminar
Inhalte
» Wie gestalte ich eine Kommunikationsstrategie?
» Welche Zielgruppen kann ich wie erreichen?
» Wie plane ich erfolgreiche Inhalte und teile mir die Themen ein?
» Wie arbeiten Suchmaschinen und wie schalte ich Werbung auf Social Media?
» Auf Kritik reagieren: Wie begegne ich einer Krise im Netz (inkl. Onlinereputation)
mit Elisabeth Oberndorfer

Teil 3: Videodrehen mit dem Smartphone – Präsenzseminar
Inhalte
» Wie bereite ich eine Videoproduktion vor und wie wird mein Handy zur Videokamera?
» Wie drehe ich ein „perfektes“ Video mit meinem Smartphone?
» Wie bereite ich mich auf Interviews vor und wie nehme ich sie auf?
» Welche Apps und welches Zubehör können mir den Dreh erleichtern?
» Wie schneide ich mein Videomaterial auf dem Smartphone?
mit Gerhard Rettenegger

Siehe nächste Seite!

Termine
Teil 1: MI 06.03. - DO 07.03.2024
Teil 2: MI 20.03. - DO 21.03.2024 (online)
Teil 3: MI 17.04. - DO 18.04.2024
Teil 4: MI 22.05. - DO 23.05.2024 (online)
Teil 5: MI 05.06. - DO 06.06.2024
Teil 6: DO 06.06.2024
Teil 7: DO 06.06.2024

Kurszeiten
Teil 1-5: jeweils 9 – 17 Uhr
Teil 6: 9 – 12.30 Uhr
Teil 7: 14 – 17 Uhr

Kursbeitrag
1.900 € für den Lehrgang

Teil 4: Erfolgreicher Content für Social Media – Online-Seminar

Inhalte

» Welche Potentiale bieten mir Social-Media-Kanäle wie Facebook, Instagram & YouTube u.a.?
» Welche Inhalte machen für meine Organisation/mein Unternehmen Sinn?
» Wie baue ich Instagram, Facebook und andere Social Media-Anwendungen auf?
» Welche Formate passen für welche Social Media-Plattform?
» Was macht ein gutes Posting, eine gute Story und ein gutes YouTube-Video aus?
» Wie poste ich Videos richtig?
» Do's & dont's

mit Teja Adam

Teil 5: Schreiben fürs Web und SEO – Onlineseminar

Inhalte

» Wie lesen User:innen im Netz und was bedeutet das für das Schreiben im Web?
» Wie werden Überschriften formuliert, die nicht zu überlesen sind und zum Klicken anregen?
» Wie werden Teaser für digitale Kanäle geschrieben, die neugierig machen?
» Welche Tools und KI's sind dabei unterstützend?
» Wie werden Titel und Webtexte für Suchmaschinen optimiert?

mit Felix Klabe

Teil 6: Datenschutz und Urheberrecht

Inhalte

» Digitale Medien: Was darf ich rechtlich tun und was nicht?
» Was sagt das Urheberrecht und wie gehe ich damit um?
» Aktuelle Trends und Entwicklungen?

mit Christoph Perathoner

Teil 7: Präsentation der Abschlussarbeit

Lehrgangsabschluss und Präsentation der Abschlussarbeit

» Case-Studies, Best Practices und praktische Übungen

Referierende

Nikolaus Koller, Wien
Geschäftsführer Österreichische Medienakademie

Elisabeth Oberndorfer, Wien
Journalistin zu Technologie, Wirtschaft, Silicon Valley und österreichische Startup-Politik

Gerhard Rettenegger, Salzburg
Videojournalist, Chefredakteur des ORF Landesstudios Salzburg, langjähriger Trainer der Österreichischen Medienakademie

Teja Adams, Mittelkirchen
Moderator, Redakteur und Medien-Neudenker bei Tagesschau und NRD, Trainer für mobilen Journalismus, Social Media und crossmediale Formate

Felix Klabe, Hamburg
Journalist, beschäftigt sich seit längerem mit digitalen Produkten

Christoph Perathoner, Bozen
Rechtsanwalt

Mit Lego-Serious-Play

Probleme kreativ lösen

Lego-Serious-Play ist eine Denk-, Kommunikations- und Problemlösungsmethode. Die Komplexität der Kommunikation wird heruntergebrochen, Themen werden greifbar und sichtbar, Gedanken bekommen eine Form. Auch das Miteinander ist ein anderes: jede:r wird gehört, es wird eine hierarchiefreie Dimension geschaffen, weil jede:r sich einbringen kann, und zwar auf Augenhöhe.

Lego-Serious-Play ist ein moderierter Workshop-Prozess, der eine Fragestellung im Mittelpunkt hat und einer klaren Struktur folgt. Der Prozess folgt fünf einfachen Schritten: Fragestellung, Konstruktion von Modellen, Austausch zu Modellen, Reflexion und Dokumentation, Implementierung.

Die Methode wurde in den 90er Jahren von Lego entwickelt. Mit dem Bau von Modellen und der Visualisierung von Ideen wurde eine Methode für die Entwicklung von Strategien und Ideen in der Teamarbeit geschaffen. Sie nutzt als solide Grundlage wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Bildungsforschung und Psychologie (kreative Imagination, Hand-Hirn-Verbindung, implizites Wissen, Flow-Theorie)

Termin
MO 11.03. – DI 12.03.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
240 €

Referentin

Monica Margoni, Brixen
Unterstützt als Facilitatorin, Trainerin und Coachin Menschen und Organisationen, um mit Co-Kreation lebenswerte Arbeitswelten sowie innovative und nachhaltige Lösungen mitzugestalten (facilitalab)

Werkzeug für Führungskräfte

Zielgruppe

» Menschen in leitenden Positionen oder Menschen, die demnächst leitende Positionen einnehmen werden
» Führungskräfte, die Weiterentwicklung schätzen
» Führungskräfte, die Techniken auffrischen wollen
» Führungskräfte, die ihren Führungsalltag kritisch hinterfragen wollen
» Führungskräfte, die an Wachstum und Förderung ihrer Mitarbeiter:innen interessiert sind
» Führungskräfte, die nicht mehr weiterwissen, weil Teams erstarrt, unbeweglich, unerreichbar erscheinen

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Führungstechniken kritisch hinterfragt beziehungsweise upgedatet? Führungskompetenz verlangt von Führungskräften viele verfügbare Techniken und den kompetenten Einsatz derselben. Führungstechniken sind wie ein Werkzeugkoffer: da sind vorhandene und einsatzfähige Grundelemente wichtig und hilfreich. Die wichtigsten Werkzeuge wie Selbstmanagement, Meeting- und Teamkultur, Führungsstile usw. werden in diesem Seminar aufgefrischt und verfeinert.

Termin
MO 11.03. – DI 12.03.2024
jeweils 9 – 16.30 Uhr

Kursbeitrag
285 €

Referentin

Monika Putz Hill, Ohlsdorf
Wirtschaftspsychologin und Coachin, Supervisorin, klinische und Gesundheits-Psychologin

Aktive Stressbewältigung durch „Minuten-Trainings"

Kurze Tipps mit starker Wirkung für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement

Zielgruppe

Menschen, die das Bedürfnis haben, ihr biologisches System – unabhängig von den täglich zu bewältigenden Aufgaben – sowohl physisch als auch psychisch im Gleichgewicht zu halten, ohne es langfristig zu überlasten.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen kurze Tipps mit starker Wirkung für die aktive Stressbewältigung. Dazu wurden aus hunderten von Übungen und Techniken die besten und prägnantesten herausgefiltert. Diese „Minutentrainings" sind ultrakurz und dadurch besonders leicht in den Tagesablauf integrierbar.

Dieses Seminar besteht aus einer gut dosierten Mischung aus theoretischen Inputs und praktischen Übungen/Tipps. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Erkenntnissen aus den Bereichen der Neurowissenschaften, der Epigenetik, der Ernährungswissenschaften, der modernen Rückenschule und der chinesischen Medizin. Insgesamt optimieren Sie in nur einem Tag Ihre Fähigkeit, stressintensiven Situationen im Beruf souverän zu begegnen. Sie tun etwas für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement und bleiben energiegeladen, kraftvoll und gesund.

Inhalte

» Kurz-Aktivierungsübungen für den Start in den Tag
» Boxenstopp-Tipps für die aktive Kurzpause
» Tipps für den Stressnotfall
» Abschalten und Umschalten nach der Arbeit
» Gut einschlafen und durchschlafen

Termin
DI 12.03.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
155 €

Referent

Heinz Peter Steiner, Maurach am Achensee
Langjähriger Qi Gong-Referent und Ausbildner, Studium der Sportwissenschaften (Prävention) und Ausbildungen in den Bereichen Mentaltraining, Rückenschule und Faszientraining, Referent für betriebliche Gesundheitsförderung

Ergonomie 4.0
Fasziengesundheit am Arbeitsplatz

Zielgruppe
Betroffene und interessierte Mitarbeiter:innen

Unabhängig davon, ob wir im Büro, zu Hause oder anderswo arbeiten: nicht immer finden wir optimale ergonomische Rahmenbedingungen vor. Hier erfahren Sie, wie Sie durch einfache Bewegungsimpulse Knochen- und Gelenkschmerzen reduzieren, wie ein regelmäßiges Augentraining, Verspannungen im Nacken- und Halsbereich vorbeugt und anderes mehr.

Termin
MI 13.03.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
155 €

Referent

Heinz Peter Steiner, Maurach am Achensee
Langjähriger Qi Gong-Referent und Ausbildner, Studium der Sportwissenschaften (Prävention) und Ausbildungen in den Bereichen Mentaltraining, Rückenschule und Faszientraining, Referent für betriebliche Gesundheitsförderung

Projektmanagement – Grundlagenseminar

Zielgruppe
Führungskräfte und Mitarbeiter:innen aller Branchen, die im Projektmanagement tätig sind oder sich als Projektmanager:in weiterentwickeln möchten.

Projektarbeit wird immer wichtiger und setzt sich in allen Bereichen unseres Lebens durch. Im Seminar machen Sie sich mit den zentralen Prozessen und Aufgabenbereichen im Projektmanagement vertraut und erhalten einen praxisorientierten Einstieg in die wichtigsten Methoden und Werkzeuge. Sie lernen, wie Sie Projekte professionell starten, planen und steuern.

Inhalte
- Projektdefinition
- Der Projektmanagementprozess
- Das magische Dreieck
- Projektkontexte
- Ziele des Projekts
- Meilensteinplan
- Leistungsplanung
- Projektorganisation
- Stakeholdermanagement

Hinweis
Für dieses Einführungsseminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Erste Erfahrungen als Projektleiter:in oder auch als Mitarbeiter:in in Projekt-Teams bereichern jedoch den Austausch und können – nach Rücksprache mit der Referentin – im Seminarverlauf als Fallbeispiele aufgegriffen werden.

Termin
DO 14.03. – FR 15.03.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
300 €

Referentin

Germana R. Heinrich, Costabissara
Trainerin und Beraterin für Projekt- und Programm-Management mit Schwerpunkt EDV-Systeme und Betriebsorganisation, Assessorin für die Projektmanagement-Zertifizierung bei der „Projekt Management Austria“ sowie bei der italienischen Zertifizierungsstelle für Projektmanager ANIMP/IPMA

TrophoTraining® – Blitzentspannung

Das von Dr. med. J. Derbolowsky entwickelte Konzentrationstraining zur Selbsthilfe ist ein Weg von sieben kleinen Übungsschritten, um von innen heraus konzentrierte Gelassenheit und Entspannung zu erlangen sowie Stress abzubauen.

Eine Minute dreimal täglich üben: Diese Blitzentspannung erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Alltagsprobleme und gegen stetig wachsenden Leistungsdruck.

Termin
FR 15.03.2024
9 – 16 Uhr

Kursbeitrag
140 €

Referentin
Annemarie Gumpold, Innsbruck
TrophoTrainerin®-Entspannungspädagogin und Psychopädin nach Dr. Derbolowsky®, Kinesiologin

Führung aus der Sandwich-Position

Nichts für Feiglinge!

Eine Führungsposition in der mittleren Managementebene ist vielfach herausfordernd. In dieser „Sandwich-Position“ ist man „nach oben“ weisungsgebunden und „nach unten“ hat man einen Führungsauftrag. Sich in diesem Spannungsfeld zurecht zu finden, ist nicht einfach und erfordert neben einem hohen Reflexionsniveau auch sehr viel Mut, will man nicht nur zum:zur Ausführenden der eigenen Vorgesetzten degradiert werden.

Inhalte
- Welchen Einfluss hat man in dieser Position auf das Funktionieren eines Teams?
- Schiebt man die Verantwortung lieber auf die eigenen Vorgesetzten oder generell auf das Unternehmen oder übernimmt man in Gegenteil zu viel Verantwortung?
- Was bedeutet Leitungsverantwortung in dieser Position?
- Welche Bedeutung haben die Selbst-Führung und die Eigenverantwortung in diesem Kontext?
- Welchen Raum haben die Mitarbeiter:innen für Individualität und Freude an der Arbeit?
- Wie kann einem das Know-how über die verschiedenen Kommunikationstypen dabei unterstützen, eine bessere Team-Qualität zu erreichen?
- Wie erreicht man eine bestmögliche Team-Kommunikation?
- Wie kann man reagieren, wenn es im Team plötzlich, aus welchem Grund auch immer, schiefläuft?

In diesem Seminar werden Denkweisen analysiert und konkrete Arbeitsweisen entwickelt, damit die Teilnehmenden für sich eine befriedigende und selbstbestimmte Position als Führungskraft im mittleren Management finden.

Termin
MO 18.03 – DI 19.03.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
280 €

Referentin

Melanie Rienzner, Innsbruck
Dipl. Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegerin (6 Jahre lang als Stationsleitung), zuvor zwölf Jahre selbständig mit einer Werbe- und Eventagentur mit mehreren Mitarbeiter:innen

Rhetorik für den beruflichen Erfolg

Hinweis
Für alle Berufsgruppen im Gesundheitswesen wird um ECM-Punkte angesucht.

Bei diesem zweiteiligen Seminar können Sie Ihren Kompetenzkoffer rund ums Thema Rhetorik und Gesprächsführung effektiv erweitern. Sie lernen wichtige Überzeugungsmittel kennen und haben die Möglichkeit, Ihre Außenwirkung und Ihre Kommunikation zu reflektieren und positiv zu beeinflussen.

Sie stärken Ihre persönliche Überzeugungskraft und erhöhen durch stimmiges Auftreten Ihre Glaubwürdigkeit. Mit diesem Handwerk fällt es Ihnen leichter, Ihre Mitmenschen zu erreichen, sie von Ihren Ideen und Projekten zu begeistern und Ihre alltägliche Kommunikation bewusster und klarer zu gestalten.

Sie trainieren Ihre (körper-)sprachliche Ausdruckskraft, lernen mit Lampenfieber umzugehen und entdecken den Spaß an der freien Rede, denn Begeisterung steckt an! Sie erfahren, wie Sie Ihr Gegenüber ohne Druck oder hohle Phrasen, sondern mit Empathie und Interesse überzeugen können.

Termin
Teil 1:
MO 18.03. – MI 20.03.2024
Teil 2:
DO 11.04. – FR 12.04.2024

Kurszeiten
MO, DI, DO jeweils 9 – 17 Uhr
MI und FR jeweils 9 – 15.30 Uhr

Kursbeitrag
700 €

Referentin

Pia Bussinger, Bamberg
Rhetorik-Trainerin, studierte Journalistin/PRlerin, Systemische Beraterin und Gesundheitscoachin

„Holt die Gosch, du Opfer“

Verstehen, aber nicht einverstanden sein

Innerhalb der sozialpädagogischen Praxis sind Pädagoginnen und Pädagogen oftmals mit Menschen konfrontiert, die nicht nur körperliche Gewalt ausüben, sondern auch gezielt psychisch – z.B. verbal – Grenzen übertreten. Herausforderndes Verhalten sorgt dabei nicht nur für versehentliche Grenzverletzungen im menschlichen Miteinander, sondern kann auch bewusst schädigende Absichten verfolgen. In solchen Fällen gehört es zur pädagogischen Verantwortung, als „Schiedsrichter:in“ zu agieren.

Wie also ein solches Spannungsfeld entschärfen, deeskalierend wirken und somit keine weiteren Verhaltensweisen zulassen, die den zivilisatorischen Standard der Friedfertigkeit gefährden? Hierfür hat sich eine empathische und zugleich grenzziehende Grundhaltung als nützlicher erster Schritt erwiesen.

Als Ergänzung zur Haltung „klare Linie mit Herz“, „NEIN“ zum Verhalten, aber „JA“ zur Klientin bzw. zum Klienten haben sich hierfür Methoden und Techniken aus der konfrontativen Pädagogik als gute und praxiserprobte Erweiterungen des sozialpädagogischen Repertoires erwiesen.

Termin
MI 20.03. – DO 21.03.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
270 €

Referent

Thomas Freeks, Oldenburg
Erzieher, Anti-Aggressivitäts®- und Coolnesstrainer®, Behavioristischer Psychodramatiker, Traumapädagoge, Leiter von „KlartText, Partnerschaftsgesellschaft für Gewaltprävention“

Stress und Angst weg-atmen

Bodymind-Centering im (beruflichen) Alltag

Richtiges Atmen ist nicht nur für unser Überleben essenziell, sondern auch eng mit unserem Wesen und unserer emotionalen Entwicklung verknüpft. Und obwohl das Atmen in sich wesentlich und einfach erscheint, gibt es dennoch viele Fehler, die sich in der Gewohnheit vieler Menschen verankert haben. Dabei kann eine einseitige Atmung Auswirkungen auf den gesamten Lebensalltag haben und nicht nur für psychische Einseitigkeit und Bluthochdruck sorgen, sondern sogar Schlafschwierigkeiten verursachen.

Um diese Problematiken zu verhindern und zu lösen, gibt es simple Methoden, die uns das richtige Atmen vermitteln und uns helfen, unsere emotionale Mitte zu finden.

Termin
FR 22.03.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
140 €

Referentin

Lilli Unterkircher, Brixen
Physiotherapeutin mit CSO (CranioSacralerOsteopatie) Spezialisierung

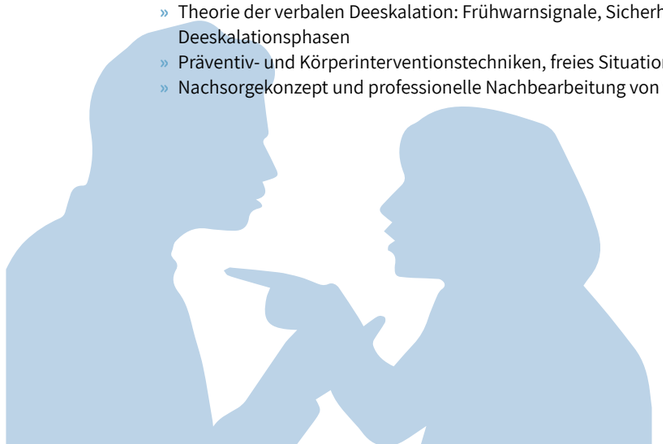
Deeskalationsmanagement nach ProDeMa®

Zielgruppe
Alle, die mit Menschen arbeiten und dabei herausfordernde Situationen bewältigen müssen.

In der Arbeit mit Menschen kann es immer wieder zu angespannten Situationen und abwehrenden, herausfordernden, aggressiven Verhaltensweisen kommen. Schwierige Lebenssituationen bringen für Menschen das Gefühl von Hilf- und Machtlosigkeit und Verunsicherung mit sich – in so einem Moment fällt es schwer, adäquat zu kommunizieren. Kommt dies mit ungünstigen strukturellen Gegebenheiten zusammen, kann es sein, dass Kundinnen und Kunden oder auch Mitarbeiter:innen auf „scheinbare“ Kleinigkeiten ungeduldig und aggressiv reagieren.

Lernen Sie, wie Sie in solchen Situationen deeskalierend eingreifen können bzw. mit welchen Maßnahmen Sie Ihre Mitarbeiter:innen im Umgang mit herausforderndem Verhalten unterstützen können.

Inhalte
- Professionelles Deeskalationsmanagement: Elemente, Definition, Aggressionsformen, das Stufenmodell
- Verhinderung der Entstehung von Gewalt und Aggression durch innerbetriebliche Reflexion
- Wahrnehmung und Interpretation von aggressiven Verhaltensweisen
- Machtgebrauch und Machtmissbrauch, Ursachen aggressiver Verhaltensweisen
- Theorie der verbalen Deeskalation: Frühwarnsignale, Sicherheitsaspekte, Deeskalationsphasen
- Präventiv- und Körperinterventionstechniken, freies Situationstraining
- Nachsorgekonzept und professionelle Nachbearbeitung von Vorfällen



Termin
MO 08.04. – DI 09.04.2024
FR 12.04.2024
jeweils von 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
400 €

Referentin

Monika Rieder, Bruneck
Ausbildung als Deeskalations-Trainerin, Pflegekoordinatorin, Kunsttherapeutin im Dienst für Abhängigkeitserkrankungen Bruneck

Kinesiologisches Tapen

Basiskurs

In Zusammenarbeit mit eufag – Europa Fortbildungsakademie Gesundheit

Das Prinzip ist so simpel wie effektiv. Durch das Kinesiotape wird die Haut an der betroffenen Stelle wellenförmig angehoben. Aufgrund der daraus folgenden Druckentlastung wird die Lymph- und Blutzirkulation im Gewebe stimuliert und der Schmerz lässt nach.

Das kinesiologische Tape unterscheidet sich grundsätzlich von anderen Methoden des Bandagierens und Verbindens. Es ist elastisch, schränkt die Patientinnen und Patienten in ihrer Bewegung nicht ein und beinhaltet keine Arzneistoffe. Seine Wirkung beruht einzig auf der Anlegetechnik und ist somit sehr schonend.

Termin
MO 08.04. – DI 09.04.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
340 €
(inkl. Tapematerial)

Referent

Andreas Richter, Pocking
Physiotherapeut, Manualtherapeut, Sport-Osteopath, 6x Betreuer der Deutschen Olympiamannschaft

Kollegiale Beratung

Kollegiale Beratung ist eine Methode, bei der Kolleginnen und Kollegen innerhalb einer Organisation oder Branche in einem strukturierten Verfahren miteinander arbeiten, um Lösungen für spezifische Arbeitsprobleme zu entwickeln.

Das zweitägige Seminar zur Kollegialen Beratung ist ein praxisorientiertes Training, welches darauf abzielt, Fähigkeiten und Techniken zu vermitteln, die zur effektiven Lösung von beruflichen Herausforderungen und Problemen genutzt werden können.

Termine
DI 09.04.2024
DI 23.04.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
250 €

Referierende

Georg Senoner, Bozen
Unternehmensberater, systemischer Coach und Inhaber der Firma SysMaCon Systemic Management Consulting

Katharina Erlacher, Naturns
Begleitung von Menschen, Organisationen und Gemeinden in Veränderungs- und Beteiligungsprozessen, Facilitatorin, Dialog und Friedensarbeit

Stimm- und Sprechtraining für Führungskräfte

Das Seminar ist nicht nur für Führungskräfte zugänglich, sondern für alle, die sich mit ihrer Stimme auseinandersetzen wollen. Als einzige Voraussetzung für alle gilt: den Mut mitzubringen, neue Erfahrungen zu machen, gewohnte Pfade zu verlassen und ungewohnt Neues auszuprobieren!

Dieses Seminar unterstützt Sie bei der Entwicklung einer sicheren, klaren und authentischen Stimmführung. Sie lernen, präzise und kompetent „auf den Punkt“ zu sprechen und Ihre Argumente überzeugend vorzutragen. Entdecken Sie Ihre stimmliche Vielfalt und Ihre individuelle Wohlfühlstimme – machen Sie Ihre Kompetenz hörbar! Die Auseinandersetzung und die neue Verbundenheit mit Ihrer Stimme werden sich positiv auf Ihr gesamtes Auftreten, Ihre Außenwirkung und Ihre Persönlichkeit auswirken. Lassen Sie sich überraschen!

Termin
Teil 1: DI 09.04. – MI 10.04.2024
Teil 2: MI 08.05.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
390 €

Referentin

Pia Bussinger, Bamberg
Rhetorik-Trainerin, studierte Journalistin/PRlerin, Systemische Beraterin und Gesundheitscoachin

Stress als Schlafkiller Nr. 1

Nur ein freier Kopf sorgt für eine erholsame Nacht

Zielgruppe
Alle am Thema interessierten Personen, die schon länger mit den Themen Stress, dem Abschalten und Umschalten und schlechten Schlafzuständen zu tun haben und die Impulse suchen, all diese Belastungsbausteine zu entschärfen: für eine bessere Schlafqualität und für einen Start voll frischer Energie in den neuen Tag

Ziel des Seminars ist es, Sie mit neuem Wissen und neuen Handlungsmöglichkeiten auszustatten, für einen besseren Umgang mit Ihren beruflichen und/oder privaten Belastungssituationen, für ein funktionierendes Abschalten und Umschalten nach der Arbeit und für eine bessere Schlafqualität!

Am Ende des Seminars wissen Sie ...
- warum erhöhter Stress es Ihnen immer schwerer macht, wenn es um das Thema Abschalten und Umschalten geht
- mit welchen einfachen Bausteinen Sie dieser Problematik „Herr“ werden können
- welches Verhalten für das Einschlafen förderlich oder hinderlich ist (interne und externe Einflussgrößen)
- wie sich Durchschlafstörungen und Schlafmangel auf Ihr Leistungsvermögen auswirken
- warum es für jeden wichtig ist, Techniken an der Hand zu haben, um innere Unruhe aufzulösen und das Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen
- warum Psychohygiene für einen gesunden, erholsamen Schlaf so wichtig ist

Dieser Workshop besteht aus einer gut dosierten Mischung aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten der Stressmedizin, der Schlafmedizin und der Psychologie.

Termin
MI 10.04.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
155 €

Referent

Heinz Peter Steiner, Maurach am Achensee
Langjähriger Qi Gong-Referent und Ausbildner, Studium der Sportwissenschaften (Prävention) und Ausbildungen in den Bereichen Mentaltraining, Rückenschule und Faszientraining, Referent für betriebliche Gesundheitsförderung

Kinder-Mentaltraining

Der steigende Leistungsdruck in der Gesellschaft sorgt dafür, dass immer mehr Kinder unter Druck stehen, unsicher sind, sich den Erwartungen und Anforderungen nicht gewachsen fühlen und Ängste und Konzentrationsmängel haben. Mit Hilfe des Mentaltrainings lernen Sie Methoden, mit denen Sie Kindern im Umgang mit Stress, Angst, Schuldgefühlen oder Verweigerung helfen können. Zudem stärken Sie die Selbstorganisation und das Selbstvertrauen der Kinder.

Termin
FR 12.04. – SO 14.04.2024

Kurszeiten
FR und SA 9 – 17 Uhr
SO 9 – 12.30 Uhr

Kursbeitrag
300 €

Referentin

Angelika Bodner-Pardeller, Kufstein
Selbstständige Lebens- und Sozialberaterin, psychologische Beraterin in der ambulanten Familienarbeit für die Kinder- und Jugendhilfe, Mentaltrainerin

Emotionale Intelligenz

Emotionale Intelligenz bezeichnet die Fähigkeit, eigene sowie die Gefühle anderer Menschen zu erfassen, korrekt einzustufen und Handlungen daraus abzuleiten. Da es überall, wo Menschen aufeinandertreffen, um Beziehungen und somit um Emotionen geht, ist es wichtig, sich selbst zu verstehen und andere zu „lesen“. Einerseits hilft Emotionale Intelligenz dabei, sich selbst gut zu schützen und negative Gefühle wie Stress oder Ärger zu reduzieren, anderseits erleichtert es den Umgang mit anderen Personen im unmittelbaren Umfeld wesentlich.

In diesem Seminar lernen Sie, was Emotionale Intelligenz ist, wie Sie den Umgang damit üben können und Sie lernen Methoden kennen, die Ihren persönlichen und beruflichen Alltag erleichtern können.

Inhalte
» Emotionen lesen
» Gefühlsregulation
» Gefühlskrankheiten
» Emotionale Entwicklung
» Empathie
» Aktives Zuhören
» Selbst-wert-Gefühl, Selbstwahrnehmung
» Achtsamkeit
» Emotionale Kommunikation

Methoden
Vortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen, Diskussion, gemeinsame Reflexionen, Achtsamkeitsübungen, Handout

Termin
MO 15.04. – DI 16.04.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
280 €

Referent

Edmund Senoner, Brixen
Psychologe, Psychotherapeut, Theologe

Leben im Gleichgewicht

Sinnvoller und gesunder Umgang mit Belastungen und Stress

Dieses Seminar vermittelt einen Werkzeugkoffer mit „Wohlfühl-Quickies“ aus Yoga und Ayurveda, Übungen, die wenig Zeit brauchen und gut in den Alltag integriert werden können. Sie stärken die Säulen der Gesundheit wie: Bewegung, Atmung, Konzentration, Regeneration und Schlaf.

Inhalte
» Stressbelastung verringern
» Yoga- und Atemübungen
» Ernährungstipps
» Meditation und Achtsamkeit

Termin
DI 16.04. – MI 17.04.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
250 €

Referentin
Stefanie Lepiorz Borghini, Stuttgart/Follonica
Zertifizierte Liebscher& Bracht ®Therapeutin, lizenzierte Fünf Tibeter-®Trainerin, dipl. Lebensberaterin, dipl. Yogalehrerin

Beruflichen Stress- und Belastungssituationen aktiv begegnen

Beruflichen Stress- und Belastungssituationen aktiv zu begegnen, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und optimiert das berufliche Selbstmanagement. Im Mittelpunkt des Seminars stehen das Kennenlernen und Einüben von wirkungsvollen Kurztechniken zur Stressreduzierung, Energieaktivierung und Stressprävention.

Sie erhalten eine Sammlung von wirksamen Kurzübungen und Techniken, die leicht erlernbar sind und die Sie im Beruf rasch anwenden können.

Inhalte
» Resilienz – die Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken
» Erkennen individueller Stressoren
» Persönliche Stressverstärker – wodurch setze ich mich selbst unter Druck?
» Kurzentspannungsübungen speziell für den Beruf
» Neue und bewährte Methoden der Stressbewältigung und Energiesteigerung
» Mentale Strategien zum konstruktiven Umgang mit stressintensiven Phasen
» Aufbau von präventiven Faktoren gegen Stress
» Schnell-Entspannung für den Schultergürtel
» Rückenentlastung am Arbeitsplatz
» Kurztechniken und Tipps zum „Abschalten“ und „Umschalten“ nach der Arbeit
» Tipps und Hilfestellungen zur Umsetzung im beruflichen Alltag

Dieser Workshop besteht aus einer gut dosierten Mischung aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten der Stressmedizin, der Schlafmedizin und der Psychologie.

Termin
DO 18.04.2024
9 – 17 Uhr

Kursbeitrag
155 €

Referent

Heinz Peter Steiner, Maurach am Achensee
Langjähriger Qi Gong-Referent und Ausbildner, Studium der Sportwissenschaften (Prävention) und Ausbildungen in den Bereichen Mentaltraining, Rückenschule und Faszientraining, Referent für betriebliche Gesundheitsförderung

Palliativpflege ...

Und was wir sonst noch tun können

Gemeinsam erarbeiten wir palliativ-pflegerische Maßnahmen, um die uns anvertrauten Patientinnen und Patienten in ihrer letzten Lebensphase kompetent und ganzheitlich betreuen und begleiten zu können. Nach einer allgemeinen Einführung zu Palliative Care, wenden wir uns detailliert und theoretisch den klassischen Symptomen in der Palliativversorgung zu.

Der Schwerpunkt liegt auf der palliativ-pflegerischen Symptomkontrolle. Durch komplementäre pflegerische Anwendungen und unter Einbeziehung der Angehörigen kann Leiden gelindert werden. So können wir für unsere Patientinnen und Patienten Sorge tragen.

In der Praxis üben wir komplementär-pflegerische Interventionen, zu deren Anwendungen Wickel, Umschläge, Auflagen sowie die Verabreichung von Tees zählen.

Termin
DI 23.04. – MI 24.04.2024
9 – 17 Uhr

CONTINUING MEDICAL EDUCATION ECM

Kursbeitrag
350 €

Referentinnen

Evelin Tollenaere, Münstertal
MSc Palliative Care, Akadem. Palliativexpertin, Dozentin für Palliative Care (DGP), DKGP

Elisabeth Unterhofer, Bozen
Krankenpflegerin, Sanitätsassistentin, Fachkraft für „Komplementäre Pflege“, Phytopraktikerin (Phytotherapie = Lehre der Verwendung von Heilpflanzen)

Bobath meets UEX

Biomechanische und neuromuskuläre Aspekte der unteren Extremität, in der Behandlung neurologischer Patientinnen und Patienten

Welche Rolle spielen die Gelenke im senso-motorischen Bewegungsprogramm? Können wir über die Gelenkbewegungen die muskulären Funktionen leichter abrufen und facilitieren? Das Zusammenspiel zwischen biomechanischen Techniken und neuromuskulärer Funktion und deren Umsetzung in eine Aktivität.

Inhalte
- Grundlagen der Gelenkbiomechanik, der neuromuskulären Strukturen sowie deren neurophysiologischen Verschaltungen
- Praktische Umsetzung durch die Arbeit mit Kolleginnen und Kollegen
- Eine Patienten-Demonstration am letzten Kurstag durch die Kursleiterin

Kursaufbau
- Theoretischer Hintergrund durch PowerPoint-Präsentation
- Praktisches Arbeiten
- Demonstration am Patienten, an der Patientin

Termin
MO 06.05. – MI 08.05.2024
jeweils 9 – 17 Uhr

CONTINUING MEDICAL EDUCATION ECM

Kursbeitrag
450 €

Referentin

Heidi Sinz, Scheidegg
Physiotherapeutin, MSc, PT-DGOMT, KE-OMT intern. Instruktor, Bobath Aufbaukurs Instruktorin

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL

BILDUNG IN DEN PFARREIEN

Die Servicestelle „Bildung in den Pfarreien“ unterstützt die Pfarreien und Seelsorgeeinheiten in der Planung und Organisation ihrer Bildungstätigkeit vor Ort.

Seit November verstärkt eine neue Mitarbeiterin die Servicestelle „Bildung in den Pfarreien“. **Gertraud Untergassmair** ist von Montag bis Freitag von 8 - 12 Uhr in der Cusanus-Akademie erreichbar.

Servicestelle „Bildung in den Pfarreien“:

Cusanus-Akademie
Seminarplatz 2
I-39042 Brixen/Südtirol
T +39 0472 832 204
bmichelini@cusanus.bz.it
guntergassmair@cusanus.bz.it
www.cusanus.bz.it/pfarreien

Es gibt dafür unterschiedliche Angebote:

- **Vielfältiges Angebot an Themen und Referierenden:** Pfarreien und Seelsorgeeinheiten können aus einer Liste möglicher Themen und Referierenden auswählen, mehr Informationen dazu unter: www.cusanus.bz.it/servicepfarreien

- **Ausstellungen zu den Themen Weltethos, Bibel und den Zehn Geboten:** Diese können ausgeliehen bzw. Referentinnen und Referenten dafür vermittelt werden, mehr Informationen dazu unter: www.cusanus.bz.it/projektpfarreien

- **Pfarreien: Beratung und Entwicklung:** Es geht um das Begleiten, Stärke und Entwickeln der Pfarreien und kirchlichen Organisationen. Erfahrene Berater:innen können angefragt werden bei Ricardo Brands da Silva: ricardo.brands@bz-bx.net.

- **Diözesaner Bildungsweg:** Alle Module des Diözesanen Bildungsweges sind auf der Webseite www.cusanus.bz.it/bildungsweg mit einer kurzen Inhaltsbeschreibung und nach Themen und Zielgruppen sortiert dargestellt. Pfarreien und Seelsorgeeinheiten können sich dort einen Überblick verschaffen, eine Auswahl treffen und die gewünschten Module in ihren Ort holen. Die Servicestelle „Bildung in den Pfarreien“ hilft gerne und vermittelt für die ausgewählten Module die geeigneten Referentinnen und Referenten.

Unser Pool an Themen und Referierenden

Bei der Servicestelle „Bildung in den Pfarreien“ können zahlreiche Vortragsthemen angefragt werden. Hier sehen Sie eine kleine Auswahl. Ein Fragenkatalog auf www.cusanus.bz.it/pfarreien erläutert die wichtigsten Schritte für eine erfolgreiche Umsetzung. Kontaktieren Sie uns, wir unterstützen Sie gerne!

Religiöse Erziehung: Vom Staunen und Schauen

Staunen ist der erste Grund der Philosophie und der Theologie. Gemeinsam staunen zu können ist die Voraussetzung für Deutungen. Welche religiösen Rituale können den Alltag begleiten? Wie können das Schauen und das Staunen geübt werden, also Anschauungen geplant werden? Und wie können religiöse Deutungen der Wirklichkeit ein Fundament für spätere Glaubensentscheidungen werden? Neben diesen Fragen können Teilnehmer:innen auch ihre persönlichen Glaubensfragen zum Workshop mitbringen.

Referentin
Lisa Huber,
Theologin

Herausforderungen begegnen - Chancen entdecken - Blickpunkte ändern

Krisen können uns alle treffen. Unerwartete Schicksalsschläge wie eine Krankheit, der Verlust eines lieben Menschen oder sich ändernde Lebensumstände können uns aus der Bahn werfen. Wir laufen Gefahr, den Lebensmut zu verlieren. Doch Krisen sind immer auch Chancen. Sie reißen uns aus der Gleichgültigkeit und wecken neue Kraftreserven. Die Counsellorin Anna Maria Obrist zeigt mögliche Wege auf, wie man den Herausforderungen des Lebens begegnen kann, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen. Sie sucht nach neuen Blickpunkten, Verbesserungen möglich zu machen und positive Lebensentwicklung zuzulassen. Wenn wir aus Krisen lernen, können wir Lebensqualität gewinnen und innere Stärke entwickeln.

Referentin
Anna Maria Obrist,
Counsellorin professional

Keine Chance für hinterlistige Viren und Bakterien

Die Naturapotheke unserer Vorfahren beinhaltete viele Rezepte zum Vorbeugen, Lindern und Heilen. In Verbindung mit den neuen Erkenntnissen unserer Zeit können sie als natürliche Medizin mit antibiotischem und antiviralem Potential eingesetzt werden, welche uns bei Alltagsbeschwerden und Unwohlsein unterstützen. Die Bronchialsalbe für den Husten, das Oxymel zur Stärkung der Immunabwehr, Kneippsche Wasseranwendungen gegen kalte Füße…, der wirksamen Hausmittel gibt es viele. Ihre Umsetzung ist einfach und kostengünstig.

Referentin
Hildegard Kreiter,
Kräuterpädagogin

Alles über die Patientenverfügung

Bei diesem Vortrag wird die Patientenverfügung vorgestellt: Was ist der Sinn einer Patientenverfügung? Was sollte sie beinhalten? Wo sind ihr Grenzen gesetzt? Weiter werden die rechtlichen Grundlagen erläutert, Tipps für das Erstellen einer Patientenverfügung gegeben und die bürokratischen Abläufe erklärt. Am Ende der Veranstaltung sind die Teilnehmenden in der Lage, selbst ihre eigene Patientenverfügung aufzusetzen..

Referent
Dr. med. Matthias Klauser,
Allgemeinmediziner
in Sarntal

Philosophische, theologische und spirituelle Impulse zur Schönheit

Menschen aller Zeiten haben sich mit der Frage nach der Schönheit und dem Schönen beschäftigt. Die Antworten darauf sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Als Christ/innen erkennen wir Gottes Spuren in der Schöpfung und in den Geschöpfen. Die Betrachtung der Natur versetzt uns ins Staunen und lässt uns dankbar werden für das Geschenk des Lebens. In diesem Vortrag lenken wir unseren Blick vom Nützlichen auf das Schöne und lassen uns von der Schönheit im Leben und im Glauben innerlich ansprechen und berühren.

Referent
Markus Moling,
Regens am Priesterseminar in Brixen und Professor für Philosophie

Vision & Werte

Begegnung, Vielfalt und Dialog

Wir bestärken Menschen in ihrer Vielfalt und in ihrem Sein, unterstützen sie bei der Entwicklung und Entfaltung ihrer Persönlichkeit und bei der Bewältigung ihrer Aufgaben. Wir möchten positive Veränderungen in Gang setzen, damit die Menschen Verantwortung für sich, als Teil ihrer Familie, als Teil der Gemeinschaft und der Gesellschaft übernehmen. Wir orientieren uns an christlichen Werten. Bildungsveranstaltungen bieten wir zentral in der Cusanus-Akademie in Brixen und dezentral in den Südtiroler Pfarreien an.

Qualitäts-Management

Qualität ist ein wichtiger Faktor in der Bildungsarbeit. Die Cusanus-Akademie hat das Qualitätsmanagementsystem in einem intensiven Prozess erfolgreich in den Betrieb implementiert und wurde im September 2022 von der Quality Austria nach ISO 9001:2015 zertifiziert. Als Mitarbeitende der Cusanus-Akademie leben und entwickeln wir unser Qualitätsmanagement ständig weiter und streben eine kontinuierliche Verbesserung der Qualität an.

Die Kernaspekte unseres Leitbildes für unsere Tätigkeit sind:

Qualität und Professionalität, Seriosität, Spiritualität, Wertschätzung, Beständigkeit und Mut zur Aktualität, Gastfreundschaft, Flexibilität

Auskunft und Anmeldung

Gerne stehen wir Ihnen für Informationen zu unseren Angeboten zur Verfügung. Für jede Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Diese kann persönlich, telefonisch unter +39 0472 832 204, online auf www.cusanus.bz.it (Anmeldeformular bei den jeweiligen Seminaren) oder mittels E-Mail: info@cusanus.bz.it erfolgen.

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit detaillierten Informationen zur gebuchten Veranstaltung.
Selbstverständlich können Sie sich auch kurzfristig für die Seminare anmelden, sofern noch Platz frei ist. Sie erleichtern uns jedoch die Planungen sehr, wenn Sie uns Ihre Teilnahme frühzeitig mitteilen. Sollten Sie trotz Anmeldung doch nicht teilnehmen, bitten wir Sie, uns umgehend zu informieren. Vielen Dank!

Bürozeiten
Montag – Freitag, 8 – 18 Uhr

Überweisung/Bankverbindungen
Raiffeisenkasse Eisacktal:
IBAN IT19 N083 0758 2210 0030 0001 155,
BIC RZSBIT21007
Südtiroler Sparkasse:
IBAN IT08 S060 4558 2200 0000 0267 800,
BIC CRBZIT2B050

Absage und Storno
Findet eine Veranstaltung wegen mangelnder Teilnehmer:innenzahl (in der Regel 8 Personen) nicht statt, werden die bereits eingegangenen Zahlungen rückvergütet. Bei Storno oder Umbuchung Ihrerseits bis 5 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn erstatten wir Ihnen die bereits geleistete Zahlung zur Gänze zurück. Danach wird bei Rücktritt oder Abwesenheit (ohne ärztliches Zeugnis) der gesamte Betrag als Stornogebühr einbehalten bzw. eingefordert – es sei denn, Sie vermitteln eine:n Ersatzteilnehmer:in.

Übernachtung/Verpflegung
Gerne laden wir Sie ein, bei mehrtägigen Veranstaltungen in der Cusanus-Akademie zu nächtigen.
Nutzen Sie bei allen Veranstaltungen auch die Möglichkeit zum Mittag- und/oder Abendessen in unserem Speisesaal. Dazu ist aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung bei Kursbeginn nötig.

Ab 01.01.2024:

Übernachtung/Frühstück:	39 € (zzgl. Ortstaxe)
Halbpension:	49 €
Vollpension:	59 €

Mittag- und Abendessen, zwei Gänge:
vegetarisch 13 €, mit Fleisch 15 €

Unsere Datenschutzbestimmungen:
www.cusanus.bz.it

Herzlich willkommen!

Interessierten Firmen, Unternehmen, Organisationen, Verbänden, Vereinen und anderen Einrichtungen bieten wir die Möglichkeit, unter eigener Leitung und pädagogischer Verantwortung Tagungen, Sitzungen, Workshops und Projekte in der Cusanus-Akademie durchzuführen.

Die Cusanus-Akademie verfügt über **10 Seminarräume** mit professioneller Ausstattung und **moderner Technik.** Alle Räume sind mit **kostenfreiem WLAN** ausgestattet, zwei Räume bieten zudem die Möglichkeit für **Simultanübersetzung**. Gerne stellen wir auf Anfrage auch Unterkunft und Verpflegung für Sie bereit.

Neben einer **individuellen Gastbetreuung** bieten wir Ihnen eine interessante Kombination aus moderner Bildungsatmosphäre, eingebunden in das einmalige Stadtflair von Brixen.

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

Impressum:
Herausgeber: Cusanus-Akademie, Brixen
Erscheint: zweimal jährlich
Text: Redaktionsteam Cusanus-Akademie
Rahmentexte: Ingeburg Gurndin
Fotos: Adobestock, Pixabay, Freepik,
Ingrid Heiss, Alex Robotham, Cusanus-Akademie,
Grafisches Konzept: Zephyris Grafik Atelier, Eppan
Druck: Athesia Druck, Bozen

Festsaal Joseph Gargitter
300 m² | 313 Sitzplätze

SAAL HUEBER
43 m² | bis 30 Personen

SAAL CYRILLUS & METHODIUS
138 m² (69 m² pro Raum und 70 Sitzplätze), bis 120 Personen insgesamt

CUSANUS
AKADEMIE . ACCADEMIA

Stets aktuell informiert

Melden Sie auf der Webseite www.cusanus.bz.it den Newsletter an, folgen Sie der Cusanus-Akademie auf Facebook und Instagram und bleiben Sie ständig auf dem Laufenden.

Cusanus-Akademie
Seminarplatz 2
I-39042 Brixen/Südtirol
T +39 0472 832 204
info@cusanus.bz.it
www.cusanus.bz.it

DIÖZESE BOZEN-BRIXEN
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE
DIÖZESA BULSAN-PERSENON

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE
Deutsche Kultur

Weiterbildung in Südtirol

qualityaustria
SYSTEMZERTIFIZIERT
ISO 9001:2015 NR.12515/9