

Bildungsprogramm



Weiterbildung
in Südtirol

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur

Politik Gesellschaft Leben

Februar bis August 2010



Cusanus
Cusanus Akademie

Wie mächtig ist der Ministerpräsident - wie schwach das Parlament in Italien

In Italien spricht man wieder von institutionellen Reformen, die u.a. den Ministerpräsidenten und das Parlament betreffen. Die Rolle des Ministerpräsidenten soll gestärkt, das Parlament schlanker und funktionaler werden.

Aber: Ist der aktuelle Ministerpräsident nicht stark genug, um seine Politik durchzusetzen, nachdem er auf eine satte parlamentarische Mehrheit zurückgreifen kann? Womit wir bei der Frage wären: Was macht eigentlich die „Stärke“ eines/einer Ministerpräsident/in aus? Ist Italiens Ministerpräsident schwächer als der britische Premier oder die deutsche Bundeskanzlerin?

Und weiter: Wovon hängt eigentlich die Stärke/Schwäche des Parlaments ab? Ein Blick auf die italienischen Parteien kann dabei für das Verständnis durchaus hilfreich sein, zumal die Parteien und das Parteiensystem „unruhig“ sind, was sich wiederum auf politische Koalitionen und parlamentarische Arbeiten niederschlägt.

„Unruhig“, weil es ständig neue Zusammenschlüsse, Abspaltungen, Neugründungen von Parteien gibt, die auf gesellschaftliche Mobilität und Fragmentierung hinweisen, die Wähler/innen gleich wie Parteien seit Ende der Ersten Republik ergriffen haben.

Referent

**DDr. Günther Pallaver,
Branzoll/Innsbruck**

Professor an der Fakultät für Politikwissenschaften der Uni Innsbruck

Kursbeitrag

5,00 Euro

Termin

Mi. 17.3.2010, 20 Uhr



Ein Tirol – zwei Welten

Die Nacht zum 12. Juni 1961 war die Geburtsstunde eines Tiroler Mythos, der bis heute nachwirkt: Der Befreiungsausschuss Südtirol (BAS), im Volksmund die „Bumser“, sprengte in Südtirol knapp 40 Strommasten. Erklärtes Ziel: das Recht auf Selbstbestimmung für Südtirol, was damals wohl eine Wiedervereinigung mit Nordtirol bedeutet hätte, mit Gewalt durchzusetzen.

Der BAS scheiterte. Er scheiterte an den vermeintlich zu Befreienden, die sich nicht gewaltsam befreien lassen wollten. Und er geriet in die Fänge des italienischen Polizei- und Justizapparats, der auf den Terrorismus des BAS mit Staatsterror antwortete.

Manuel Fasser rollt in seinem Vortrag die Geschichten jener Nord- und Südtiroler Frauen und Männer auf, die bei der Gründung bzw. dem Aufbau des BAS bis 1961 dabei waren, die Feuernacht vorbereiteten und durchführten. Er erzählt, aus welchen Motiven heraus sie handelten,

wer innerhalb der Organisation zur Gewalt trieb, wer vom Mitwirken am Kampf profitierte, wer die Verlierer waren – eine packende Auseinandersetzung mit dem politischen Erbe der Südtiroler Feuernacht.

Referent

Manuel Fasser, Innsbruck
Politikwissenschaftler und Journalist

Kursbeitrag

5,00 Euro

Termin

Di. 23.3.2010, 20 Uhr



Politik der Feindbilder

Kontinuierlich zeigen UN-Berichte Fälle von Rassismus und Fremdenfeindlichkeit auf. Häufig trifft es Asylwerber, Schwarze, aber auch Moslems, Roma, Juden oder Angehörige anderer Minderheiten. Rechtspopulistische Parteien haben Aufwind. Und manche aus der politischen und gesellschaftlichen Mitte versuchen, sie rechts zu überholen, schimpfen gegen Minarette, bezeichnen Homosexualität als Krankheit oder meinen, ohne verpflichtenden Deutschkurs dürfe es keine Zuwanderung geben.

Der Vortrag bzw. die Buchvorstellung „Politik der Feindbilder“ gibt einen aktuellen Einblick in Rechtspopulismus, Rassismus und Fremdenfeindlichkeit. Es geht dabei nicht nur um die (partei-) politische Ebene, sondern auch um die private, individuelle. Das Buch ist jedoch nicht nur eine - erschreckende - Bestandsaufnahme, sondern auch ein Aufruf, dem nicht tatenlos zuzusehen.

Referent

Prof. Mag. Dr. Reinhold Gärtner, Innsbruck

Professor am Institut für Politikwissenschaft der Universität Innsbruck. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Rechtspopulismus, Rechts-extremismus und Rassismus

Kursbeitrag

5,00 Euro

Termin

Di. 8.4.2010, 20 Uhr



Das italienische Parlament - eine Innenansicht

Die Arbeit im italienischen Parlament ist von Vertrauensabstimmungen geprägt, obwohl die Regierung über eine komfortable Mehrheit der Stimmen verfügt. Wie gestaltet sich die Arbeit in diesem Parlament? Welche Themen werden vorrangig behandelt? Wie können Südtirols Interessen wahrgenommen werden? Was hat sich gegenüber vorigen Legislaturperioden verändert?

Siegfried Brugger, langjähriger SVP-Parlamentarier, gibt in diesem Vortrag Einblick in das parlamentarische Geschehen in Rom und zeigt die Themen und Entwicklungen sowie ihren Einfluss auf Südtirol auf.

Referent

Dr. Siegfried Brugger, Bozen
Abgeordneter im italienischen Parlament

Kursbeitrag

5,00 Euro

Termin

Fr. 16.4.2010, 20 Uhr



Sprache des Rechtsextremismus

in Zusammenarbeit mit der Sprachstelle des Südtiroler Kulturinstitutes

Skinheads, Neonazis und andere Gruppen, die zur rechtsextremen Szene gezählt werden, verbindet ein Ziel: Sie möchten eine autoritär geführte Gegenmacht zur herrschenden Demokratie errichten. Ihr Wir-Gefühl stärken sie durch bestimmte Musik, durch Symbole, Bekleidung, Tätowierungen und nicht zuletzt durch eine gemeinsame Sprache. Diese ist zum Teil für Außenstehende nicht oder kaum zu verstehen, gleicht einer „Geheimsprache“, die das Zugehörigkeitsgefühl der Gruppenmitglieder stärkt und vor Verfolgung durch die Polizei schützt.

Woran erkennt man rechtsextremes Gedankengut sprachlich? Was ist typisch für die Liedtexte rechtsextremer Musik? Mit welchen germanischen Mythen und Symbolen arbeitet die Szene? Und welche Zahlen und Geheimcodes werden verwendet? Der Referent gibt Antwort auf diese Fragen.

Referent

**Prof. Dr. Dr. rer. nat.
Georg Schuppener,
Leipzig**

Professor für Sprachwissenschaft an der Universität Leipzig, außerdem tätig an der Westböhmischen Universität Pilsen (Tschechien)

Termin

Di. 18.5.2010, 20 Uhr



Reihe

Die Religionen der Welt und die Welt der Religionen

In unserem Zeitalter scheint sehr deutlich auf, dass die Religionen keine „Privatsache“ sind: sie bedingen das Leben vieler Völker und auch (teilweise) die Weltpolitik. Selbst Südtirol wird in dieser Hinsicht bunter und vielfältiger. Im Vergleich zur Zeit Andreas Hofers haben wir heute ungefähr 80 verschiedene religiöse Bekenntnisse in unserem Land.

Teil 1

Religion und Religionen. Der Umgang mit dem Geheimnis und mit dem Heiligen

Teil 2

Fernöstliche Religionen: Hinduismus und Buddhismus

Teil 3

Kinder Abrahams. Der Islam und seine Anhänger

Teil 4

Moderne religiöse Bewegungen: Chance und Risiko für Kultur und Gesellschaft

Referent

Prof. Dr. Paolo Renner, Brixen

Direktor des Instituts für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung und des Institutes für Theologische Bildung in Bozen

Kursbeitrag

10,00 Euro pro Vormittag

Termine

Teil 1 Sa. 23.1.2010

Teil 2 Sa. 27.2.2010

Teil 3 Sa. 20.3.2010

Teil 4 Sa. 17.4.2010

jeweils 9 bis 12.30 Uhr



Wir üben gemeinsam die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Schulduzuweisungen, Kritik und Negativbewertungen gehören in unserem Sprachgebrauch zum Alltag. Diese können für einen Gesprächsverlauf schwerwiegende Folgen haben. Gegenangriffe, Drohungen und verhärtete Fronten führen dazu, dass Verletzungen passieren, Konflikte eskalieren und die Chancen auf gemeinsame Lösungen schwinden.

Was Sie in der Übungsgruppe lernen?

- Mit verschiedenen Übungen lernen Sie den Einfluss der Gewaltfreien Kommunikation auf Ihr persönliches Kommunikations- und Konfliktverhalten kennen und verinnerlichen.
- Sie machen sich Schritt für Schritt mit den Elementen und Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut und erweitern so Ihr Sprachrepertoire und Ihre persönlichen Handlungsspielräume.
- Sie lernen, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und gleichzeitig die Ihrer Gesprächspartner/innen zu hören und ernst zu nehmen.
- Sie trainieren Ihre Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Wie wir arbeiten?

In zehn jeweils dreistündigen Abendeinheiten wechseln sich Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenübungen ab.

Voraussetzungen

- Lektüre des Buches von Marshall Rosenberg: „Gewaltfreie Kommunikation“, Jungfermann Verlag, ISBN: 3-87387-454-7
- und/oder Teilnahme an einem Einführungsseminar

Referentin

Dr. Paula Maria Ladstätter, Barbian

Juristin, Mediatorin und Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

Kursbeitrag

250,00 Euro

Termine

Teil 1 Di. 23.2.2010

Teil 2 Di. 16.3.2010

Teil 3 Di. 20.4.2010

Teil 4 Di. 18.5.2010

Teil 5 Di. 8.6.2010

Teil 6 Di. 21.9.2010

Teil 7 Di. 19.10.2010

Teil 8 Di. 23.11.2010

Teil 9 Di. 14.12.2010

Teil 10 Di. 11.1.2011

jeweils 19 bis 22 Uhr



Einführung

in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

HAUS ST. GEORG SARNS

Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation ist eine Methode, mit Hilfe derer wir lernen können, unsere Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne den anderen zu beschuldigen oder zu bewerten, unsere Bitten klar zu formulieren, ohne zu drohen oder zu manipulieren sowie kritische und feindselige Aussagen des anderen nicht persönlich zu nehmen, sondern dessen unausgesprochenen Gefühle und Bedürfnisse, die hinter diesen Aussagen stehen, wahrzunehmen. Anstelle von gewohnheitsmäßigen, automatischen und gedankenlosen Reaktionen versuchen wir uns mit dem anderen und mit uns selbst auseinander zu setzen und auf die Bedürfnisse einzugehen. Es geht dabei um Ehrlichkeit, Klarheit und um eine gegenseitige respektvolle und mitfühlende Aufmerksamkeit. Damit durchbrechen wir unsere bisherigen Denk- und Verhaltensmuster des Sich-rechtfertigens, Sich-zurückziehens oder Angreifens.

Dieses Kompaktseminar führt ein in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Referentin

**Dr. Paula Maria Ladstätter,
Barbian**

Juristin, Mediatorin, Sozialpädagogin und Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

Kursbeitrag

120,00 Euro

Termin

Fr. 26.2. bis Sa. 27.2.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Crashkurs Börse

Die Börse, geliebt und gehasst zugleich.

Für die einen das „Spiel der Spiele“, für die anderen ein undurchsichtiger Ort zwielichtiger Geschäfte. Zu kaum einem anderen Metier existieren mehr unsinnige Vorurteile, mehr Mythen und mehr Halbwahrheiten als zum Thema Börse. Der Traum vom schnellen Reichtum ist dabei genauso unrealistisch wie eine Einschätzung der Finanzmärkte als Moloch, der die kargen Ersparnisse des kleinen Anlegers verschlingt. Faszination, Abenteuer, Erfolg und Misserfolg prägen die Beteiligung an der Börse.

Grundlegende Voraussetzung um am Börsengeschehen teilhaben zu können ist - wie in vielen anderen Lebensbereichen auch - umfassende Information. Das Faszinosum Börse wird aber nur derjenige wirklich kennenlernen, der weiß was er tut und warum er es tut. Unsere kleine Einführung soll Ihnen die wichtigsten Grundlagen rund um das Thema Börse einfach und verständlich näherbringen.

Das Seminar ist ein Einstiegsseminar und setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Schwerpunkte

- Entstehung der Börse (geschichtlicher Teil)
- Was geschieht an der Börse
- Was wird gehandelt?
- Die wichtigsten Börsen
- Die verschiedenen Indexe
- Aus was besteht ein Index
- Unterschied zwischen Aktien, Obligationen, Fonds
- Welche Faktoren beeinflussen die Börse und die Kurse
- Risiko
- Rating
- Diversifizierung
- Wie investiere ich mein Geld
- Das magische Dreieck der Investition
- Konstruktion einer Anlage

Referent

Oswald Pezzei, Bruneck

Verantwortlicher für das Privat Banking der Raiffeisenkasse Eisacktal und Referent für den Raiffeisenverband

Kursbeitrag

25,00 Euro

Termine

Teil 1 Mi. 14.4.2010

Teil 2 Mi. 21.4.2010

Teil 3 Mi. 28.4.2010

jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr



Integration ermöglichen - L'integrazione é possibile?

Im Rahmen der verschiedenen Lehrgänge der Interkulturellen Kompetenz in der Cusanus Akademie und des KVW's sind mehrere interkulturelle Projekte entstanden und auch sonst gibt es in Südtirol einige Initiativen, die sich zum Ziel gesetzt haben, Personen der unterschiedlichsten Kulturen auf der persönlichen Ebene in Kontakt zu bringen und damit einen ganz wichtigen Beitrag zum gegenseitigen Kennenlernen und Abbau von Vorurteilen zu leisten. Bei diesen Gruppen handelt es sich also um Gruppen aus „Einheimischen“ und „Ausheimischen“, die sich treffen und Integration praktikabel machen, damit es für Einheimische wird in unserem Land. Dieser Nachmittag soll allen Beteiligten eine Stütze sein, ihr Engagement weiter zu verfolgen, Erfahrungen auszutauschen, Netzwerke zu bilden und sich natürlich auch gegenseitig mal kennen zu lernen.

Aus organisatorischen Gründen bittet man um eine Anmeldung bis zum 31. März 2010!

Referent

**Dr. Hermann Barbieri,
Brixen**

Konfliktberatung, Supervision,
Gruppen, Teams, Einzelpersonen

Termin

Fr. 16.4.2010, 14 bis 18 Uhr



Die Wertekiste

Brauchen wir noch Werte? Die Antwort des Referenten und Autor des Buches „Wertekiste“ ist ein eindeutiges „Ja“.

An dem Abend schildert er, wieso eine solche Frage überhaupt gestellt wird. Scheint es doch, dass Werte keine Rolle mehr spielen. In dem Vortrag wird er verschiedene Facetten der gesellschaftlichen Entwicklung vorstellen, die dazu beitragen, dass unser Alltag immer „wertloser“ wird. Er wird aber auch deutlich machen, wie enorm wichtig es ist, dass sich zivilgesellschaftliche Kräfte und die Religionsgemeinschaften für einen Wertediskurs einsetzen. An sehr praktischen Beispielen wird er einige Empfehlungen geben, wie Werte in der Erziehung und in unserem Alltag wieder ihren Platz gewinnen.

Referent

Karl Heinz Bittl, Oberasbach
Dipl.-Sozialpädagoge, Trainer, Mediator und Leiter des Conflict Culture Cooperation – Europäisches Institut für Konfliktmanagement

Kursbeitrag

5,00 Euro

Termin

Di. 9.3.2010, 20 Uhr

Zivilcourage zeigen

Wie kann ich in einer bedrohlichen Situation als Dritter eingreifen, ohne mich selbst zu gefährden? Wie kann ich etwas erwidern, wenn eine andere Person diskriminiert wird? Was hindert erfolgreiches Eingreifen und was macht ein zivilcouragiertes Handeln sinnlos?

Die beiden Abende sind eine praktische Einführung in ziviles und gewaltfreies Handeln im Alltag. Der erste Abend ist eine Einführung zur Zivilcourage und der zweite Abend vertieft die Ansätze des Vortages. Anmeldung nur für beide Abende möglich!

Referent

Karl Heinz Bittl, Oberasbach
Dipl.-Sozialpädagoge, Trainer, Mediator und Leiter des Conflict Culture Cooperation – Europäisches Institut für Konfliktmanagement

Kursbeitrag

8,00 Euro

Termine

Teil 1 Mo. 3.5.2010

Teil 2 Di. 4.5.2010

jeweils 19 bis 22 Uhr



Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

„Die da oben machen doch, was sie wollen“, „In einer Krisenzeit funktioniert eine Diktatur immer besser als eine Demokratie“, „Wenn Hitler den Krieg nicht geführt hätte, wäre der Nationalsozialismus gar nicht so schlimm gewesen“. Wer kennt sie nicht die Sprüche und Parolen, die vorzugsweise an Stammtischen geäußert werden? Doch was ist ihnen entgegenzusetzen? Wieso fallen uns die besten Argumente meistens erst hinterher ein? In diesem Seminar werden Gegenpositionen zu Stammtischparolen gesucht und diskutiert. Und es soll geübt werden, eine Position mit starken Argumenten zu vertreten.

Wer also weiß, dass die vorzugsweise an Biertischen (aber nicht nur dort) geäußerten Parolen wie „Die Ausländer nehmen uns die Arbeitsplätze weg“ etc zwar falsch sind, aber gleichzeitig erfahren hat, wie schwer sie spontan zu widerlegen sind, der hat in diesem Seminar eine Gelegenheit, bessere Argumentationsstrategien und -inhalte zu erlernen. Darüber hinaus will

die Veranstaltung auch Mut machen, die eigene Meinung gegen Widerstände zu vertreten.

Argumentationstraining ist eine Art Werkstatt, ein Labor, eine offene Lernsituation. Das Lernen geschieht hier nicht durch Belehrung, sondern durch das gemeinsamen Üben und die spielerische Auseinandersetzung der Beteiligten mit der Realität. Hier bekommt man auch – aber keineswegs nur – Wissen geliefert, vorrangig aber erfährt man Neues durch das Ausprobieren und gemeinsame Nachdenken. Der Prozess bestimmt den Lernweg und das Lernergebnis, und an diesem Prozess sind alle beteiligt.

Referent

Prof. Klaus Peter Hufer,
Kempten

Lehraufträge an der Universität Bochum und Essen,
Verfasser und Herausgeber
zahlreicher Schriften zur
politischen Bildung

Kursbeitrag

70,00 Euro

Termin

Fr. 4.6. bis Sa. 5.6.2010,
Fr. 14 bis 19 Uhr und
Sa. 9 bis 17 Uhr



Werte und Kultur

für Lehrkräfte, Erzieher/innen, Kindergärtner/innen, Pädagogen/innen, Jugendarbeiter/innen, Betreuer/innen, Sozialassistenten/innen, Religionslehrer/innen, ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, im kirchlichen Bereich Tätige und Interessierte

HAUS ST. GEORG SARNS

Eine Einführung in das Thema **Werte und welche Bedeutung sie für die Erziehung haben**. Der hier vermittelte Ansatz geht davon aus, dass Werte in einem unmittelbaren Zusammenhang mit den menschlichen Bedürfnissen stehen. Mittels der eigenen Kultur werden die Werte vermittelt und gelebt.

Bei dem Kurs wird diesen Zusammenhängen nachgegangen und in einen pädagogischen praktischen Bezug gesetzt. Durch diesen Kurs wird mit vielen praktischen Ritualen, Spielen und Übungen die Vermittlung folgender Werte erleichtert:

- Würde und Ehre
- Gerechtigkeit
- Wahrheit
- Freiheit
- Gleichberechtigung – Gleichheit

Bitte detailliertes Programm anfordern!

In Zusammenarbeit mit dem Pädagogischen Institut für die deutsche Sprache



Referent

Karl Heinz Bittl, Oberasbach

Dipl.-Sozialpädagoge, Organisationsberater, Supervisor, Coach, Lehrbeauftragter an der Ohm-Hochschule in Nürnberg

Kursbeitrag

200,00 Euro + 20 % MwSt.

Termine

Teil 1 Mo. 23.8. bis
Di. 24.8.2010

Teil 2 Do. 28.10. bis
Fr. 29.10.2010

Teil 3 Do. 2.12. bis
Fr. 3.12.2010

jeweils 9 bis 17.30 Uhr



Mit fester Stimme

Ihre Stimme bestimmt wesentlich, wie Sie im Gespräch, bei Vorträgen und Verhandlungen wirken. Wenn Ihre Stimme „stimmt“, haben Sie die Grundlage für ein sicheres und glaubwürdiges Auftreten. Nutzen Sie Ihre klangvolle, lebendige Stimme, verbessern Sie damit Ihre Überzeugungskraft und Ihre positive Ausstrahlung. Verschaffen Sie sich Gehör!

Inhalt

Mit spielerischen Übungen werden wir unser Stimmvolumen vergrößern und die Stimme klangvoller gestalten. Anhand von kurzen Texten und Zeitungsartikeln entfalten wir spielerisch unseren lebendigen Ausdruck und eine ungekünstelte, gute Artikulation. Wir sensibilisieren uns für den Unterschied zwischen Hochsprache und Dialekt.

Referentin

**Verena Plangger, Bozen/
Köln**

Schauspielerin, Seminarleiterin für Theater- und Stimmworkshops, Regisseurin

Kursbeitrag

20,00 Euro

Termin

Di. 9.2.2010, 18 bis 22 Uhr



Gut zu Druck

... Forum Text und Literatur ...

Eine gemeinsame Initiative von Cusanus Akademie Brixen, Sprachstelle im Südtiroler Kulturinstitut, Kreis Südtiroler Autorinnen und Autoren, Verband der Volkshochschulen Südtirols

Die meisten Verlage suchen händierend nach guten Büchern, obwohl sie von unverlangt eingesandten Manuskripten geradezu überschüttet werden. Das Problem: Der allergrößte Teil dieser Werke ist für die Verlage nicht zu gebrauchen. Warum das so ist und welche Dinge es auf der Suche nach einem Verlag zu beachten gilt, wird der ehemalige Verleger den Seminarteilnehmer/innen erzählen.

In dem Seminar wird vor allem darauf eingegangen:

- welche Arten von Verlagen es gibt und was die Vor- und Nachteile einzelner Sparten für die (angehenden) Autoren/innen sind
- wie man an einen Wunschverlag herantritt
- wie das Verhältnis zwischen Autor/in und Verlag normalerweise ist und im Falle einer Publikation vertraglich geregelt wird
- wie in einem Verlag gearbeitet wird, von der Manuskriptauswahl über das Lektorat am Text bis zur Herstellung
- was Verlage im Bereich Werbung machen können und was nicht und wie die Vertriebs-schienen funktionieren

- welche Probleme in der Zusammenarbeit zwischen Autor/in, Verlag, Buchhandel, Presse und Veranstalter auftauchen können und wie man sie vermeidet

Nicht zuletzt werden auch die Nöte und Chancen von Verlagen angesprochen, um besser verstehen zu können, wie die Verlagsbranche eigentlich „tickt“.

Das Seminar richtet sich an (angehende) Autoren/innen, an Menschen, die gerne schreiben und auch etwas veröffentlichen möchten, und an alle, die sich für die Verlagsbranche interessieren.

Referent

Dr. Michael Forcher,
Innsbruck

Gründer und langjähriger Verleger des Innsbrucker Haymon Verlags, Historiker und Autor

Kursbeitrag

20,00 Euro

Termin

Di. 23.2.2010, 17 bis 21 Uhr



Vorsorge in der Frauengesundheit: aktuelle Richtlinien und Entwicklungen

Vorsorge ist ein wichtiges Thema für Frauen. Studien belegen, dass viele Frauen die Möglichkeiten für verschiedene Vorsorgeuntersuchungen nutzen.

Es gibt immer wieder Änderungen bei den Empfehlungen, in welchem Rhythmus Vorsorgetermine wahrgenommen werden sollen. Macht ein jährlicher Pap-Test Sinn? Wann sollte die erste Mammographie-Kontrolle starten und in welchem Rhythmus sollten weitere Untersuchungen folgen? Welche Meinungen gibt es zu der HPV-Impfung? Internationale Studien versuchen die Wirksamkeit solcher und anderer Untersuchungen zu belegen oder zu entkräften und entsprechend werden neue Richtlinien erlassen.

Dr. Arthur Scherer wird in diesem Vortrag die Richtlinien aufzeigen, an denen sich die Gynäkologen Südtirols orientieren und steht für alle Fragen rund um die Gesundheit von Frauen zur Verfügung.

Referent

Dr. Arthur Scherer, Brixen

Primar an der Gynäkologie im Krankenhaus Brixen

Kursbeitrag

15,00 Euro

Termin

Di. 23.2.2010, 19 bis 22 Uhr



Das Immunsystem stärken nach dem Winter mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Frei fließendes und vor allem ausreichend Qi ist nötig um uns vor pathogenen Erregern und schädlichen bioklimatischen Faktoren zu schützen. Nach chinesischer Medizintheorie sind drei Organkreise dafür zuständig: Niere, Milz, Lunge. Jeder dieser drei Bereiche kann für ein schlecht funktionierendes Immunsystem verantwortlich sein.

Bei diesem Seminar wird die Funktion unseres Immunsystems aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erklärt und Strategien erläutert um Störungen vorzubeugen.

Was kann man mit Ernährung, Akupressur, Qi gong- Übungen und Lebensweise positiv bewirken, um sich nach dem Winter wieder fit zu machen? An diesem Abend werden Sie es sowohl theoretisch als auch praktisch erfahren!

Referent

Michael Geyerhofer, Wien
Heilpraktikerausbildung, medizinischer Masseur, Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin, Ausbildung in Tuina Therapie, Unterricht in Taiji und Qi Gong

Kursbeitrag

20,00 Euro

Termin

Do. 25.2.2010, 19 bis 22 Uhr



Fasten - Meditation - Leibarbeit

Dieses Fastenangebot orientiert sich an die Methode von Dr. F. X. Mayr. Dieser österreichische Arzt, hat sich intensiv mit den Funktionen der Verdauungsorgane beschäftigt. Er nennt den Darm „die Wurzel der Pflanze Mensch“. Wenn die Wurzel beschädigt ist, leidet die ganze 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 von Wenig-Brauchen Leib und Seele beeinflussen. Sie können in dieser Woche entweder nur Tees, Wasser und Gemüsebrühe zu sich nehmen oder auch während einfacher Mahlzeiten erleben, wie es ist, langsam zu essen, sorgfältig zu kauen und zu spüren, wie viel, oder besser gesagt, wie wenig Sie brauchen. Bei der Meditation, dem stillen Sitzen, laden wir unsere Gedanken ein, zur Ruhe zu kommen. In der Stille spüren wir, was ist und lauschen unserem Herzen. Bei der Leibarbeit nach der Feldenkrais-Methode kommen wir ebenfalls zur Ruhe. Unter Anleitung spüren wir bei vielen leichten an-

genehmen Bewegungen am Boden unseren Körper nach. Wir erfahren, dass durch das Spüren und Lauschen während der Bewegung sich viel mehr bei uns verändern kann als durch Anstrengung und Üben.

Tagesplan

- 07.30 Uhr Meditation
- 08.00 Uhr Salzwasser bzw. Bittersalz
- 08.45 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Feldenkrais
- 11.30 Uhr Leberwickel
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Wandern
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Feldenkrais
- 20.00 Uhr Meditation

Referentinnen

Dr. Amrei Pfeiffer, Priem am Chiemsee

Fastenleiterin nach F.X. Mayr

Rotraut Kühn, München

Meditation und Feldenkrais

Kursbeitrag

350,00 Euro inkl. Unterkunft pro Woche

Termin 1

Mo. 1.3.2010, 15 Uhr bis

So. 7.3.2010, 13 Uhr

Termin 2

Mo. 8.3.2010, 15 Uhr bis

So. 14.3.2010, 13 Uhr



STEP – das Elterntraining

für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 11 Jahre

Was ist STEP?

STEP ist ein systematisches Weiterbildungskonzept zum Thema Kindererziehung. STEP, das Elterntraining, hilft Eltern, ein kooperatives, stressfreies Zusammenleben in der Familie zu erreichen und eine tragfähige, erfüllende Beziehung mit ihren Kindern aufzubauen.

Das Elterntraining hilft den Erziehenden, die Individualität der Kinder zu beachten und ihre Stärken zu fördern. In diesen Trainings - für Eltern lernen die Erziehenden, ihrer Aufgabe - Anerkennung, Anregung und Anleitung zu geben - gerecht zu werden, indem sie den Kindern in angemessener Form Freiräume gewähren und gleichzeitig Vorbild sind und Orientierung geben. Weiter lernen sie, Motive und Ziele des Fehlverhaltens der Kinder zu erkennen, aus einer neuen Perspektive zu sehen und aufgrund von Selbstreflexion und Übung bewusst anders als erwartet zu reagieren.

Das Elterntraining vermittelt demokratische Kindererziehung in einem systematischen Programm. Dadurch können Eltern auch in der heutigen Zeit – in einer zunehmend komplexer werdenden Welt – ihre Erziehungskompetenzen erhöhen und somit Kinder erziehen, die respektvoll, selbstbewusst, verantwortungsbewusst, kooperationsbereit und glücklich sind.

Was lernen Eltern bei STEP?

- Neue Perspektiven erkennen: STEP hilft uns, das Fehlverhalten unserer Kinder besser zu verstehen und darauf bewusst anders als bisher zu reagieren.
- Ermutigung leisten: STEP hilft uns, auf die Bemühungen unserer Kinder mit Ermutigung zu reagieren und damit ihr Selbstvertrauen zu stärken.
- Eigene Fehler eingestehen: STEP hilft uns, eigene »Fehler« als Erfahrungswerte zu verbuchen und mutig nach vorn zu blicken, statt in Schuldgefühlen zu verharren.
- Kommunikation lernen: STEP hilft uns, durch »aktives Zuhörens« mit unseren



Herz- insuffizienz (Herzschwäche)

Kindern über Gefühle und Probleme sprechen zu können.

- Selbstdisziplin einüben: STEP hilft uns, Grenzen zu setzen und unseren Kindern innerhalb dieser Grenzen ihrem Alter entsprechend eine Wahl zu lassen.
- Das Seminar befähigt die Eltern – Schritt für Schritt – das neu geübte Verhalten in entscheidenden Situationen erfolgreich einzusetzen.

Referentinnen

Dr. Veronika Kaser, Lüsen
Pädagogin, Lehrerin, Elterntrainerin

Dr. Christine Ellemunter, Bruneck
Pädagogin, Elterntrainerin

Kursbeitrag

100,00 Euro für
Einzelpersonen
150,00 Euro für Paare

Termine

Teil 1 Mo. 1.3.2010
Teil 2 Mo. 8.3.2010
Teil 3 Mo. 15.3.2010
Teil 4 Mo. 22.3.2010
Teil 5 Mo. 29.3.2010
Teil 6 Mo. 12.4.2010
Teil 7 Mo. 19.4.2010
Teil 8 Mo. 26.4.2010
jeweils 19 bis 22 Uhr

Herzschwäche oder medizinisch „Herzinsuffizienz“ ist eine der häufigsten internistischen Erkrankungen und beschreibt jenen Zustand, bei dem das Herz aus verschiedensten Ursachen nicht mehr in der Lage ist den Körper mit lebenswichtigem Blut zu versorgen. Darunter leiden Patienten sehr:

Atemnot, nächtliches Wasserlassen, Schwäche, geschwollene Beine sind die Folgen und zehren an der Lebensqualität der Betroffenen.

Wir möchten Ihnen dieses Krankheitsbild gerne näher vorstellen und diagnostische sowie therapeutische Maßnahmen aufzeigen.

Referent/in

Dr. Meinrad Fliri, Brixen
Internist, Kardiologe

Helena Innerhofer, Brixen
Dipl. Krankenpflegerin

Kursbeitrag

15,00 Euro

Termin

Mi. 3.3.2010, 19 bis 22 Uhr



Demenz Basisseminar: Helfen ja, aber wie?

In diesem Basisseminar geht es darum, Grundkenntnisse über die verschiedenen Demenz-Krankheitsbildern sowie Tipps und Hilfestellungen im Umgang mit Menschen mit Demenz bezüglich Situationen aus der Praxis zu erfahren.

Ein umfassender Einblick in die Ernährung von Senioren bzw. von Demenzkranken rundet dieses Seminar ab.

Referentin

Claudia Polver, Bozen
Dipl.-Sozialbetreuerin

Kursbeitrag

15,00 Euro

Termin

Mi. 3.3.2010, 18 bis 21 Uhr

Warum der Magen immer recht hat, wenn er sich umdreht ...

... gesunde Ernährung aus psychosomatischer Sicht

Bevor Sie aus dem Bauch heraus die Entscheidung treffen, zu der Veranstaltung zu kommen, lassen Sie sich zunächst einmal diesen Text auf der Zunge zergehen, kauen evt. darauf herum. Vielleicht wollen Sie mir (uns) auf den Zahn fühlen, und sind neugierig zu erfahren, was dahinter steckt? Um die Zusammenhänge von Seele und Bauch soll es in diesem Workshop in leicht verdaulicher Form gehen. Bestimmt haben auch Sie schon einmal Schmetterlinge im Bauch gehabt oder etwas ist Ihnen im Magen gelegen! Wir wollen gemeinsam diesen und ähnlichen Begriffen aus der Alltagssprache nachgehen und so ein wenig Licht ins Dunkel bringen.

Referentin

Dr. Elisabeth Oedl-Kletter, Salzburg
Ärztin, Psychotherapeutin

Kursbeitrag

15,00 Euro

Termin

Sa. 6.3.2010, 15 bis 18 Uhr



Quälgeist Schnarchen

Ehe- vorbereitung

Neue und bewährte Behandlungsmethoden

Die Nacht war lang, aber der Erholungswert gering. Das kann sowohl für die, die selbst schnarchen, als auch für die Partnerin/den Partner gelten. Schnarchen ist ein Quälgeist für alle. Die Folge können extreme Tages- und Morgenmüdigkeit sein, morgendliche Kopfschmerzen und sogar Leistungsverlust. Mit Schnarchen ist nicht gut leben, bedenkt man, dass es in der Nacht immer wieder zu Atemaussetzungen kommt.

Dr. Mihatsch ist seit einigen Jahren auf die Symptomatik behinderter Atmung spezialisiert. Neben den grundlegenden Informationen wie Schnarchen entsteht und was es bewirkt, zeigt er auch verschiedene moderne Behandlungsmöglichkeiten auf.

Referent

**Dr. Thomas Mihatsch,
Innsbruck**

Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

Kursbeitrag

5,00 Euro

Termin

Mi. 10.3.2010, 20 Uhr

Es werden theologische, juristische, medizinische und partnerschaftliche Aspekte zur Ehe behandelt.

Leitung

Konrad Obexer, Brixen

Kursbeitrag

80,00 Euro pro Paar pro Seminar

Termin 1

Fr. 12.3.2010, 19 Uhr bis

So. 14.3.2010, 12 Uhr

Termin 2

Fr. 7.5.2010, 19 Uhr bis

So. 9.5.2010, 12 Uhr



Mit Kräutern gesund durchs Jahr

Schon seit Urzeiten finden wir Menschen Kräuter faszinierend und anregend. Wir haben uns den Pflanzen aufgrund ihres Duftes, ihres Aussehens oder einfach aus der Erfahrung heraus zugewendet und sie für die unterschiedlichsten Anwendungen im Laufe des Jahres bzw. des Lebens genutzt. Die Bedeutung der Kräuter für den Menschen zeigt sich auch darin, dass er seit frühester Zeit damit nicht nur seine Leiden zu lindern, sondern auch die Götter freundlich zu stimmen versuchte.

Wir können heute neben dem reichen Erfahrungsschatz aus der Volksmedizin auf eine Reihe wissenschaftlich überprüfter Erkenntnisse in Bezug auf unsere Heil- und Gewürzkräuter zurückgreifen.

Dieser Abend soll Sie mit verschiedenen Anwendungen unserer heimischen Kräuter vertraut machen. Sie bekommen Anregungen, wie Sie die Kräfte von Ringelblume, Malven, Goldrute, Löwenzahn, Rose und vielen anderen für sich das ganze Jahr über einsetzen können.

Referentin

Rita Frener, St. Andrä
Biologische Kräuterbäuerin

Kursbeitrag

15,00 Euro

Termin

Do. 11.3.2010, 19 bis 22 Uhr



Und heute schon geküsst? Paare brauchen Rituale

Im Alltag sind Paare vielfältigen Anforderungen ausgesetzt. Familie, Beruf, Haushalt – ja und Paarbeziehung wären möglichst optimal unter einen Hut zu bringen. Nur allzu leicht schleicht sich da die Vernachlässigung der Paarbeziehung ein. Rituale können Paaren helfen sich in regelmäßigen Abständen zumindest ein klein wenig mehr Zeit füreinander zu nehmen.

Denn Rituale sind u.a. als eine Form des Dialogs, als Kommunikationsmittel zu begreifen. Durch die Entwicklung passender gemeinsamer Rituale lässt sich der Anteil an positivem Austausch und die Zufriedenheit in Paarbeziehungen steigern. Bei diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Bedeutung und der Sinnhaftigkeit von Ritualen, wie sie bei der Bewältigung von Krisen bereits hilfreich gewesen sind, wie sie als Hilfsmittel zur Strukturierung des typischen Tages- und Wochenablaufs eingesetzt

werden können, und welche Rituale gerade für SIE als Paar auch in Zukunft hilfreich und sinnvoll sind, um den anspruchsvollen Alltag gut miteinander meistern zu können.

Referent/in

Dr. Edmund Senoner, Brixen
Psychologe, Psychotherapeut,
Theologe, verheiratet, zwei
Kinder

Mag. Christine Wagner Senoner, Brixen

Pädagogin, Therapeutin in
Konzentrativer Bewegungs-
therapie und Personzentrierter
Psychotherapie, verheiratet,
zwei Kinder

Kursbeitrag

65,00 Euro pro Paar

Termin

Sa. 13.3.2010, 15 bis 22 Uhr



Ablage - eine Plage: Wie bekomme ich ein System in mein privates Chaos?

Sie kennen die Situation sicherlich von zu Hause: Wo habe ich den Garantieschein von „X“ hingelegt, wo ist die Rechnung „y“ geblieben? Untrügerische Zeichen für eine mangelnde persönliche Ordnung, die man erstaunlicherweise häufig auch bei Menschen antrifft, die beruflich ansonsten sehr gut organisiert sind.

In diesem Kurzseminar bekommen Sie Hilfe! Die Teilnehmer/innen erfahren, wie sie ihre privaten Dokumente sinnvoll, einfach und richtig ordnen und organisieren.

Ziel ist es, unkomplizierte und effektive Methoden aufzuzeigen, die sofort angewandt werden können, damit alles wieder gefunden und rechtzeitig erledigt werden kann.

Referentin

**Michaela Trompedeller,
Sarnthein**

Dipl. Büromanagerin

Kursbeitrag

15,00 Euro

Termin

Do. 18.3.2010, 19 bis 22 Uhr



Die Magie der Schönheit

HAUS ST. GEORG SARNS

Wer von uns möchte nicht gut aussehen? Die Farben tragen, die zum Typ passen? Die Kleidung auswählen, bei der jede Figur gut zur Geltung kommt und in der wir uns wohl fühlen? Dafür geben wir regelmäßig viel Geld aus, doch nicht immer ist das Ergebnis befriedigend. Denn immer wieder scheitern wir daran, dass das eine Stück nicht mit dem anderen harmoniert, dass die unterschiedlichen Materialien nicht stimmig sind und die Formen der Kleider nicht zur Figur passen.

Dieses Seminar will sich dem Thema Farb- und Stilpersönlichkeit widmen und die Augen und Sinne für eigene Kombinationen und Kompositionen öffnen. Dabei werden alt und neu kombiniert, die Materialien erforscht und der Instinkt geschult, um die „richtigen Teile zu finden“. Dazu werden ungewöhnliche Farbpaletten zusammengestellt, Anschauungsmaterial gesichtet, auch Make up, Schmuck,

Ausschnittsformen und Accessoires spielen eine Rolle. Letztendlich geht es darum, eine Basisgarderobe zusammenzustellen, die auf bestehenden Teilen aufbaut. Einkaufstipps und Informationen zur Kleiderschrankordnung können dazu beitragen, dass auch mit kleinen Änderungen und geringem Budget eine große Wirkung erzielt werden kann.

Damit wir endlich unsere Persönlichkeit zur Geltung bringen können - unabhängig ob im Beruf oder in der Freizeit und so mit mehr Sicherheit der Außenwelt begegnen.

Referentin

Ingrid Klauser, Kaltern

Training und Beratung für Ausdruck und Persönlichkeit

Kursbeitrag

115,00 Euro

Termin

Fr. 19.3. bis Sa. 20.3.2010,

Fr. 15 bis 21.30 Uhr,

Sa. 9 bis 17 Uhr



Über Süchte und Sehnsüchte

aus der Reihe: Psychische Gesundheit

Es gibt legale Drogen und Süchte wie Spielsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht, Internetsucht, Sexsucht ... Muss man von einer Versüchtelung der Gesellschaft sprechen?

An diesem Nachmittag stellt der Referent interessante und weitreichende Fragen rund um das Thema Sucht und lädt zur Diskussion dazu ein. Schwerpunkte dabei werden sein: hat Sucht etwas mit Sehnsucht zu tun? Wo ist der Übergang vom Genuss zur Sucht, ist der Übergang ein fließender? Wo ist die Grenze? Wie können wir lernen, das richtige Maß zu finden? Es werden Hilfen und therapeutische Ansätze zur Bewältigung angeboten und vorgestellt.

Referent

Dr. Edmund Senoner, Brixen

Psychologe, Psychotherapeut, Theologe, Koordinator der Abteilung Sucht im Therapiezentrum Bad Bachgart

Kursbeitrag

15,00 Euro

Termin

Di. 23.3.2010, 15 bis 18 Uhr



Kleine Wetterkunde für Laien

Wie entsteht Regen, Schnee, Hagel? Warum bläst der Wind? Welche Arten von Winden gibt es? Was ist der Föhn und ist er wirklich immer warm? Was sind Hoch- und Tiefdruckgebiete, Warmfronten, Kaltfronten? Warum gibt es in den Bergen im Sommer mehr Niederschlag als im Winter? Warum ist es am Berg meistens kälter als im Tal? Was sind Inversionswetterlagen? Was ist der Treibhauseffekt? Was sind Frost-Eis-Tropen- und Sommertage?

Das Klima von Brixen: hat es in der Vergangenheit in Brixen mehr geschneit? Warum schneit es im Raum Brixen im Allgemeinen weniger als weiter südlich? Hat der Mond wirklich einen Einfluss auf das Wetter?

Tipps für die Wettervorhersage

Referent

**Dr. Klaus Peter Dissinger,
Brixen**
Meteorologe

Kursbeitrag

15,00 Euro

Termin

Di. 23.3.2010, 19 bis 22 Uhr



Ausbildung zum Nordic-Walking-Instructor

für alle Aktiven, die Nordic Walking Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene in Organisationen, Vereinen, Verbänden, Sportstudios, im Sporteinzelhandel usw. anbieten und durchführen möchten

HAUS ST. GEORG SARNIS

Mit der Teilnahme und dem erfolgreichen Abschluss der Prüfung dieses 2-Tages Seminars ist der Teilnehmer offizieller ANFA „Nordic Walking Instruktor“. Die ANFA (Alpine Natur Fitness Association) ist ein Verein, der die Pflege und Vertretung sogenannter Nature-Fitness-Sportarten zum Zweck bestimmt hat. Er hat in den letzten Jahren mehr als 4.500 Nordic-Walking-Trainer ausgebildet.

Theoretische und praktische Inhalte

- Grundtechnik und Varianten des Nordic Walkings
- Ausrüstung und Material
- Kräftigung - Stretching - Mobilisation
- Einsatz Herzfrequenzmessung
- Aufbau von Trainingseinheiten
- Organisation von Treffs, Kursen, Führen von Gruppen

Leistungspaket

Ausbildungsunterlagen (CD-ROM), Urkunde „ANFA Nordic Walking Instructor“, Theorie- und Praxisschulung, Prüfung, NW-Stöcke für 2 Tage

Referent

**ANFA Mastertrainer,
Innsbruck**

Kursbeitrag

175,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Sa. 10.4. bis So. 11.4.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Laufen für Anfänger

Auf die Plätze fertig los... entdecken Sie die Lust am Laufen

Laufen ist zum Massensport geworden und findet immer mehr Anhänger/innen, ob aus gesundheitlichen Gründen oder aus der puren Lust am Laufen. Laufen sorgt für gute Laune und baut Stress ab. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Abwehrkräfte, hilft beim Abnehmen und hält rundum fit. Anfänger jedoch lassen es besser erst einmal langsam angehen. Denn wer einfach losläuft und sich gleich zu Beginn überfordert, riskiert Überlastungsschäden. Auch verlieren manche dann schnell wieder die Lust daran. Das soll nicht sein.

Was nun Einsteiger beachten sollen bevor sie loslaufen, verrät Ihnen dieses Seminar. Denn wer richtig einsteigt, will auf den gesunden Ausdauersport bald nicht mehr verzichten.

Themen und Inhalt

- Allgemeines zum Laufen
- Unterschied Gehen Laufen
- Kurzer Einstieg in die Trainingslehre
- Wichtige Parameter für Laufbelastungen
- Einführung in die Pulsmessung
- Wirbelsäulenbelastung
- Stretching Theorie: die Top Ten für Läufer
- Die richtige Ausrüstung: Schuhe und Kleidung
- Und viel, viel Laufpraxis

Bitte Pulsuhr und Taschenrechner mitnehmen!

Referent

Dr. Alexander Ertl, Brixen
Sportlehrer und
Physiotherapeut

Kursbeitrag

50,00 Euro

Termin

Sa. 17.4.2010, 9 bis 17 Uhr



Aroma- therapie im Hausge- brauch

Die bekannte Aromatherapeutin und Autorin Ingeborg Stadelmann wird Sie einführen in die Welt der Geruchswahrnehmung und die Geheimnisse duftender Essenzen. Sie erfahren Grundlagen zum bewussten und sinnvollen Umgang mit ätherischen Ölen, sowie Informationen zu Qualität, Reinheit und Haltbarkeit der Öle. Sie erhalten Anwendungshinweise für sowohl wichtige ätherische Einzelöle als auch für ihre „Original IS Aromamischungen“.

Schwerpunkt des Seminars wird die korrekte Anwendung der Aromamischungen im Alltag für die Bereiche: Wohlfühlen, Wohnraumaromatisierung, Erkältungskrankheiten, Wundbehandlung, Stressbewältigung und andere Lebenssituationen.

Referentin
Ingeborg Stadelmann,
Ermengerst

Hebamme, Buchautorin,
Aromaexpertin

Kursbeitrag
15,00 Euro

Termin
Di. 20.4.2010, 18 bis 21 Uhr

Intuitions- schulung Kontakt zur inneren Stimme

Mit Hilfe von Entspannung, Meditation und Imagination lernen wir, wieder zu staunen über die unerschöpfliche Fülle und Weisheit in uns.

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

Referentin
Marianne Bittmann, Tutzing

Kursbeitrag
100,00 Euro

Termin
Fr. 23.4.2010, 19 Uhr bis
So. 25.4.2010, 12 Uhr



Kinesiologie für Mütter

Mütter verwenden sehr viel Zeit und Energie auf das Wohlergehen ihrer Kinder. Das ist nicht nur gut und wichtig, sondern auch notwendig. Leider vergessen Mütter immer wieder AUCH auf sich zu schauen, sich selbst bewusst zu sein, für einen guten Energiehaushalt zu sorgen. Aber sie bedenken dabei zu wenig: Nur wenn es ihnen gut geht, wenn sie genug Energie haben und ausgeglichen sind, geht es auch ihren Kindern gut.

In diesem Workshop lernen wir einfache Übungen aus der Kinesiologie um Kraft zu tanken und die eigene Energie wieder aufzuladen. Dann können wir entspannen und in der Folge die Aufgaben unseres Alltags wieder besser meistern.

Kinesiologie - die Lehre von der Bewegung - ist eine wundervolle Methode, den eigenen Energiekörper z.B. über unsere Meridiane (Energiebahnen) aber auch über den Muskeltonus einzelner Muskeln wahrzunehmen und eventuelle Stressblockaden und Anspannungen über bestimmte Übungen oder über das Berühren von Akupunkturpunkten auszugleichen, zu entspannen. Die Übungen sind einfach zu erlernen, machen Spaß und können so auch gemeinsam mit den Kindern gut in den Familienalltag eingebaut werden.

Hinweis: bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Referentin

Petra Langthaler, Linz

Gehirnintegrationskinesiologin, zertifizierte Energetikerin OÖ, Touch for Health Instructor

Kursbeitrag

20,00 Euro

Termin

Do. 29.4.2010, 18 bis 22 Uhr



50+ ... „und jetzt mache ich etwas für mich!“

Seminar für Frauen

HAUS ST. GEORG SARNS

„As time goes by ...“ und so ist man/frau 50, die Kinder sind aus dem Haus, viel berufliche Erfahrung ist gesammelt und viele Träume wurden geträumt. Die Zeit um 50 bietet sich an, um Bilanz zu ziehen und nochmals Fragen neu zu stellen: Wie gestalte ich das nächste Lebensjahrzehnt? Gibt es den Wunsch nach Veränderung, nach neuen Perspektiven im Beruf und in der Partnerschaft? Was habe ich bereits geschafft und was möchte ich noch verwirklichen? Dieses Seminar bietet ein „Paket“ für Seele, Geist und Körper. Neben Informationen zu körperlichen Veränderungen, Sexualität und Partnerschaft in der Menopause gibt es den gemeinsamen Erfahrungsaustausch, den Blick zurück und nach vor mit anderen Frauen. Entspannungsübungen und gemeinsames Musizieren, Singen runden das Programm ab. Tun Sie etwas für sich und gönnen Sie sich zweieinhalb Tage Auszeit vom Alltag!

Programm

Donnerstag Nachmittag: Der Blick zurück – Lebensspanorama, **abends:** Entspannungsübungen

Freitag Der Blick nach vorne – zukünftige Gestaltung

abends: gemeinsames Singen

Samstag Menopause: Körper, Sexualität, Partnerschaft

Referenten/innen

Mag. Alexandra Enzenhofer, Linz

Dipl. Lebensberaterin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Kommunikationstrainerin, Germanistin, tätig in eigener Praxis und in diversen Institutionen

Dr. Doris John, Linz

Gynäkologin

Dr. Edmund Senoner, Brixen

Psychologe, Sänger in verschiedenen Chören seit vielen Jahren

Mag. Christine Wagner, Brixen

Bewegungstherapeutin, Sportlehrerin, Pädagogin

Kursbeitrag

135,00 Euro

Termine

Do. 6.5. bis Sa. 8.5.2010,

Do. 14 bis 21.30 Uhr,

Fr. 9 bis 21.30 Uhr und

Sa. 9 bis 17 Uhr



Den Ärger als Kraftquelle nutzen

Wussten Sie, dass zehn Minuten Ärger gleich viel Energie kosten wie acht Stunden Leben? Wir können unseren Ärger nicht einfach verschwinden lassen, aber wir können lernen, mit ihm umzugehen.

Sicherlich kennen Sie solche oder ähnliche Situationen:

- Ein Gespräch schlägt plötzlich in Streit um und Sie wissen nicht warum.
- Manche Mitmenschen verhalten sich Ihrer Meinung nach nicht korrekt mit Ihnen. Sie wissen aber nicht, wie Sie ihnen das sagen sollen. Sie schweigen und ärgern sich.
- Sie bitten freundlich um etwas und werden wider Erwarten angeschnauzt.

Wie gehen Sie mit Ihrem Ärger um? Schweigen Sie und schlucken den aufsteigenden Ärger schnell hinunter (Achtung: Magengeschwüre)? Oder sind Sie für Ihre harte Ehrlichkeit bekannt und sagen den Leuten ungeschminkt ins Gesicht, was Sie von ihnen halten?

Meist sind das die beiden einzigen Strategien, die wir im Umgang mit Ärger gelernt haben. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt einen weiteren hilfreichen Weg auf, mit Ärger umzugehen. Eine Stütze in verzwickten Lebenssituationen.

Denn: Ärger lässt sich in Bedürfnisse übersetzen und erkennen, was wir wirklich brauchen. Ärger kann in einer Form ausgedrückt werden, die nicht verletzt. Es ist möglich, einem verärgerten Menschen einfühlsam zuzuhören, ohne die Verantwortung für seinen Unmut zu übernehmen.

Das Vertiefungsseminar schafft Räume und Möglichkeiten, den eigenen Ärger zu erforschen und ihn in einen kraftvollen Selbstaussdruck umzuwandeln, der echte und tiefe Verbindungen schafft. ▶



Den Ärger als Kraftquelle nutzen

Inhalte des zweitägigen Vertiefungsseminars

- Entstehung von Ärger.
- Erkennen des eigenen Ärgerverhaltens.
- Entstehung von Vorurteilen.
- Erkennen der eigenen Vorurteile.
- Entdeckung und Hinterfragung der eigenen Überzeugungen und Glaubenssätze.
- Lösen von Blockaden und Mustern.
- Unterscheidung: moralische Urteile - Werturteile.
- Erkennen, hören und ernst nehmen der eigenen Bedürfnisse.
- Umwandlung der Vorurteile in Bedürfnisse.
- Ernstnehmen und hören der Bedürfnisse des Anderen.
- Selbsteinfühlung und Einfühlung in den Anderen.
- Umgang mit verärgerten Mitmenschen.

Referentin

Dr. Paula Maria Ladstätter, Barbian

Juristin, Mediatorin, Sozialpädagogin und Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

Kursbeitrag

120,00 Euro

Termin

Fr. 14.5. bis Sa. 15.5.2010

jeweils 9 bis 17 Uhr



Entschlackungs- und Regenerationswoche

HAUS ST. GEORG SARNS

Entschlacken, Entgiften, Ausleiten – Eine Woche Entschlackung unter ärztlicher Aufsicht als Ausgangspunkt der inneren Reinigung und Regeneration des Körpers bis hin zu einer geistigen Befreiung.

Zur Vorbeugung und zum Heilen vieler (Wohlstands)Krankheiten ist Fasten eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Methode. Mehr als nur eine Alternative zur Einzel-Kur zu Hause im „stillen Kämmerlein“ stellt diese einwöchige Fasten- und Entschlackungs-Kurs, unter Leitung des erfahrenen Allgemeinmediziners und Homöopathen Josef Anton Egger gemeinsam mit einem naturheilkundlich orientierten Team, dar.

In der angenehmen Atmosphäre des Bildungshauses St. Georg Sarns werden beim Genuss von frischem biologischem Obst oder Reis, Schlackenstoffe unterstützt durch naturheilkundliche Therapien gezielt ausgeleitet und das Gesundheitsbewusstsein nachhaltig durch ergänzende Wissensvermittlung gefördert. Die Entschlackungs- und Regenerationswoche wird mit der von

Dr. Egger entwickelten Kur je nach Ergebnis der Typenanalyse (TCM) Obst oder Reis oder Tee durchgeführt. Es ist dies eine „Provokations-Kur“, die dem Körper das vorenthält, was ihm täglich im Übermaß zugeführt wird. Dadurch wird er in der Lage versetzt, sich von all jenen Abfallprodukten zu befreien, die durch die permanente Überlastung der Ausscheidungsorgane nicht täglich aus dem Körper ausgeleitet werden können und so im Körper „zwischenlagert“ werden, wo sie jedoch mit der Zeit zahlreiche Krankheiten und Beschwerden (Rheuma, Arthritis, Osteoporose usw.) verursachen.

Referent

**Dr. Josef A. Egger,
Piesendorf, Salzburg**
Allgemeinmediziner und
Homöopath

Kursbeitrag

830,00 Euro inkl. Unterkunft

Termin

**So. 30.5.2010, 12 Uhr bis
So. 6.6.2010, 12 Uhr**





LandArt – Kunstwerke in der Landschaft

HAUS ST. GEORG SARNS

Land Art oder Landschaftskunst wie wir es verstehen meint, das Alltägliche und vermeintlich Bekannte neu zu entdecken und diese Entdeckung zum Ausgangspunkt für eine Veränderung oder neue Idee zu machen. Orte und Situationen in der Landschaft werden gesucht und untersucht. Orte, die mich ansprechen. Orte, die eine Saite in mir zum Schwingen bringen. Wir finden unterschiedlichste Materialien wie Gräser, Stöcke, Steine, Pflanzenteile, Sand und vieles mehr. Orte und Materialien werden zum Ausgangspunkt für ein Kunstwerk in der Landschaft.

In unserem Workshop geben wir eine kurze Einführung in Form eines Vortrags in die Ursprünge der Land Art mit ihren unterschiedlichen Ansätzen seit Ende der 60er Jahre.

Der Schwerpunkt liegt jedoch im eigenen Tun. Übungen zu Beschaffenheit, Form und Farbe von Naturmaterialien erleichtern den Einstieg in die praktische Arbeit. Gemeinsame, ruhige Erkundungsgänge in einem über-

schaubaren Landschaftsraum machen uns mit dem Gelände vertraut, erste Ideen nehmen vor unserem inneren Auge Gestalt an.

Viel Raum bleibt für die Umsetzung dieser Ideen zu einer einfachen Land Art Installation, die am Ende der Workshoptage bei einer gemeinsamen Abschluss-“Vernissage“ vorgestellt werden.

Alle Werke verbleiben an dem Ort ihrer Entstehung in der Landschaft. Wer trotzdem etwas mitnehmen möchte, kann die Arbeiten für sich fotografisch dokumentieren.

Referenten

Frank Nordiek, Hannover
Erzieher und promovierter Mineraloge

Wolfgang Buntrock, Hannover
Landschaftsarchitekt

Kursbeitrag

180,00 Euro

Termin

Fr. 4.6. bis So. 6.6.2010
Fr. 15 bis 21.30 Uhr, Sa. und So. jeweils 9 bis 17 Uhr



mein lebens...leit...bild entwickeln

Ein Seminar für Frauen

für Frauen, die sich mit ihrer beruflichen und privaten Zukunftsplanung auf kreative Art und Weise auseinandersetzen wollen

HAUS ST. GEORG SARNS

Den eigenen Weg zu finden – ist oft gar nicht so leicht. In dieser Zeit der Individualisierung und vermehrten Freiheit, gibt es unzählige Möglichkeiten und Weggabelungen, scheinbar haben sich unsere Chancen ins Unermessliche gesteigert.

Nur – welchem Weg nun folgen, wenn so viele spannende Dinge winken?

Sehnsüchte zu spüren, ist manchmal der Anfang! Um Taten folgen zu lassen, müssen aus Sehnsüchten Wünsche werden. Im Seminar machen wir uns auf den Weg, unsere Wünsche wieder zu entdecken. Aus Träumen und Wünschen entsteht eine Vision, die uns dabei hilft, unser Lebensleitbild zu entwickeln.

Dieses - ganz persönliche Lebensleitbild - ist richtungsweisend und hilft uns dabei, unsere Energie bestmöglich einzusetzen. Mein Weg - mein Ziel.

Inhalte

- Sich eigenem Sehnen und Wünschen annähern
- Die eigene Vision finden
- Ein persönliches Lebensleitbild entwickeln
- Ziele konkretisieren
- Erste Schritte zur Umsetzung entwickeln

Was können Sie mit nach Hause nehmen?

- Ihr ganz persönliches Lebensleitbild
- Erste konkrete Schritte für Ihren Lebensalltag
- Umsetzungsrichtlinien
- Methoden zur Umsetzung in der Arbeit mit Menschen

Referentin

Mag. Margit Kühne-Eisendle, Rankweil

Coach, Supervisorin, Gestaltpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Organisationsentwicklerin

Kursbeitrag

250,00 Euro + 20 % MwSt.

Frühbucherbonus

210,00 Euro + 20 % MwSt.

bei bestätigter Anmeldung bis 15.5.2010

Termin

Mi. 30.6.2010, 14 Uhr bis

Fr. 2.7.2010, 16 Uhr



Kalligraphie – Schreiben als schöpferische Kraft

Kalligraphie - das Umsetzen sprachlicher Klangbilder in lesbare Schriftbilder, sollte den Anspruch erfüllen, Lesenswertes in ästhetischer Form anschaulich und durch ihre bildhafte Ausdruckskraft einprägsamer zu machen. Sie kann helfen, geistvolle Inhalte durch würdevolle Gestaltung in ihrer Ausdruckskraft zu verstärken.

Kalligraphie ist ein sehr umfangreiches Gebiet, das sich keineswegs allein auf den Umgang mit Buchstaben und Papier beschränkt. Mit den Grundlagen der Kalligraphie kann man im gesamten Gestaltungsbereich aus einer ewig sprudelnden Quelle phantasievolle Anregungen schöpfen.

Die aus vielen unterschiedlichen Kulturen stammende und in Jahrtausenden entstandenen klaren und einprägsamen abstrakten

Schriftsymbole, die in ihrer Einfachheit kaum mehr zu reduzieren sind, bieten eine unerschöpfliche Fundgrube, durch Kombination, Veränderung und Erweiterung der Ursubstanz zu immer neuen Formen und Variationen zu gelangen.

Mitzubringen

- Federhalter
- Bandzugfedern: 3 mm, 1,5 mm, 5 mm
- Tusche

Referent

**Karl W. Witschnigg,
Siegburg**

Kursbeitrag

120,00 Euro pro Seminar

Termin 1

Do. 15.7.2010, 15 Uhr bis

So. 18.7.2010, 12 Uhr

Termin 2

Do. 12.8.2010, 15 Uhr bis

So. 15.8.2010, 12 Uhr



In Balance - Strategien für körperliches und seelisches Gleichgewicht

HAUS ST. GEORG SARNS

Sommer, Sonne, Müßiggang. Sommer ist eine Zeit zum Ausspannen, Erholen und Energie tanken, aber auch eine Zeit, um Neues auszuprobieren.

In entspannter Atmosphäre und reizvoller Umgebung – wenn das Wetter passt, werden wir auch im Freien arbeiten – bieten wir Ihnen Übungen aus asiatischen Traditionen, NLP und Coaching.

Übungen, die Sie dabei unterstützen, im Gleichgewicht zu bleiben bzw. ins Gleichgewicht zu kommen. Wir beschäftigen uns mit den Themen: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Was hindert mich daran und wie erlange ich mehr Wohlbefinden in Alltag und Freizeit? Regeneration und Erholung, aber auch Gelegenheit, Neues zu erfahren (erlernen), begleiten uns durch diese Tage.

Inhalt

- Massage
- Energieübungen
- Qi Gong
- Stille und bewegte Meditation
- Tanz
- Begegnung
- Umgang mit Ärgernissen des Alltags
- Erlangen von Ruhe und Gelassenheit
- Stärken von eigenen Ressourcen

Referent/in

Mag. Martina Wagner, Wien

Juristin, tätig im Sozialbereich, Supervisorin und Coach, Zusatzausbildung in NLP, systemischer Gesprächsführung, Sozialmanagement.

Michael Geyerhofer, Wien

Heilmasseur, ausgebildet in Traditioneller Chinesischer Medizin

Kursbeitrag

130,00 Euro

Termin

Do. 15.7.2010, 16.30 Uhr bis
Sa. 17.7.2010, 17 Uhr



Kraft tanken, Gesundheit fördern, Entspannung finden - Sommertag

HAUS ST. GEORG SARNS

Sich wohl fühlen, vergnügen, Neues erleben und erfahren, das sind die Schwerpunktthemen für die Sommertage im Haus St. Georg Sarns. Zielgruppen sind Mütter mit ihren Kindern. Untertags können sich Mütter und Kinder getrennt fortbilden, abends gibt es ein gemeinsames entspannendes Programm.

Grundidee und Ziel

Frauen sind in unserer Gesellschaft stark belastet. Frau zu sein, Mutter zu sein, ev. auch noch berufstätig zu sein fordert seinen Tribut. Frauen müssen sich in vielen verschiedenen Rollen bewegen und sind einer permanenten Stressbelastung ausgesetzt, was sich in erster Linie auf ihre Gesundheit auswirkt, aber auch auf die Gesundheit der gesamten Familie.

Ziel dieser Tage ist es Frauen aktiv dabei zu unterstützen Dinge zu verändern, Wege zu finden die eigene Leistungsfähigkeit

gut zu nutzen und Strategien zu entwickeln, um mit Spaß und positiven Zielen die verschiedenen Rollen und Anforderungen des Alltags besser meistern zu können.

Die Kinder können sich den eigenen Ressourcen entsprechend entdecken und entwickeln. Das Tun der Kinder steht unter dem Motto: „Hilf mir, es selbst zu tun!“ Dazu erfolgt die Arbeit mit den Kindern nach Grundsätzen der Pädagogik von Maria Montessori.

Inhalte Frauen

Aus chinesischer Sicht bedeutet Gesundheit ein harmonisches Gleichgewicht zu halten. Ungleichgewicht dagegen beeinträchtigt das Wohlbefinden und bildet den Nährboden für Krankheit. So gilt es, ein gutes Gleichgewicht zu finden.



In diesem Seminar wollen wir durch das Zusammenwirken von theoretischen Grundkenntnissen zu Themen, die den Alltag stark prägen (Konflikte, Kommunikation, eigener Selbstwert) und praktischen Übungen aus den unten angeführten Bereichen neue Wege zu Stabilität und Gelassenheit finden. Wir verstehen dies als präventive und gesundheitsfördernde Maßnahme für Frauen, Mütter und ihre Familien:

- Tuina nach STRATOS Massage
- Selbstbehandlungen
- Kreativität
- Grundlagen einer guten Kommunikation
- Konfliktlösungsstrategien
- positive Zielformulierungen
- sich der eigenen Werte bewusst werden

Referentinnen

Ilse Maria Thoma, Laas

Kursleiterin, Akademische Expertin für Lebensraumoptimierung
Trainerin für LO-feng shui, STRATOS und Tuina

Dr. Barbara Grießmair, Brixen

Montessorilehrerin, Trainerin für LO-feng shui

Kursbeitrag inkl. Unterkunft

Mutter + 1 Kind 120,00 Euro

Mutter + 2 Kinder 135,00 Euro

Mutter + 3 Kinder 140,00 Euro

Termin

Do. 22.7. bis Sa. 24.7.2010,

Do. 15 bis 22 Uhr, Fr. 9 bis

22 Uhr und Sa. 9 bis 17 Uhr



Organisatorische Hinweise

Auskünfte und Anmeldungen

Für weitere Informationen zu unseren Angeboten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch, per Fax oder E-mail im Sekretariat der Cusanus Akademie erfolgen. Eine Anmeldung zu den Seminaren ist bis eine Woche vor Seminarbeginn möglich.

Bezahlung

Die Kursgebühr ist bei Seminarbeginn im jeweiligen Kurssekretariat zu bezahlen.

Abmeldung/Stornogebühren

Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 25% des Kursbeitrages, bei späterer Abmeldung eine Stornogebühr von 50% des Kursbeitrages.

Mindestbeteiligung

Die Seminare finden nur mit einer Mindestteilnehmerzahl statt. Warten Sie deshalb nicht bis zuletzt mit Ihrer Anmeldung. Kommt diese Mindestteilnehmerzahl nicht zustande, wird das Seminar verschoben oder abgesagt.

Kursort

Die Seminare finden entweder in der Cusanus Akademie in Brixen oder im Haus St. Georg in Sarns statt. Bitte beachten Sie die Angaben in den Programmbeschreibungen.

Bürozeiten

Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr

Unterkunft und Verpflegung

Vollpension	38,00 Euro
Halbpension	28,00 Euro
Zimmer mit Frühstück	20,00 Euro

Einzelmahlzeiten

Mittagessen	13,00 Euro
Abendessen	11,50 Euro

Parkplatz

Den Kursteilnehmern steht sowohl in der Cusanus Akademie als auch im Haus St. Georg ein hauseigener Parkplatz kostenlos zur Verfügung. Beide Veranstaltungsorte können zudem mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Zug, Bus, Citybus) erreicht werden.

Zusätzliche

Bildungsangebote

Neben den Vorträgen und Seminaren in Politik, Gesellschaft und Leben gibt es in der Cusanus Akademie ein umfangreiches Angebot an Bildungsveranstaltungen in den Bereichen Glaube, Religion und berufliche Weiterbildung. Fragen Sie nach den detaillierten Programmen oder informieren Sie sich unter

www.cusanus.bz.it



Cusanus
Cusanus Akademie

Seminarplatz 2
I-39042 Brixen/Südtirol
Tel. 0039 0472 832 204



Cusanus
Haus St. Georg Sarns

Sarns 10
I-39042 Brixen/Südtirol
Tel. 0039 0472 201 263