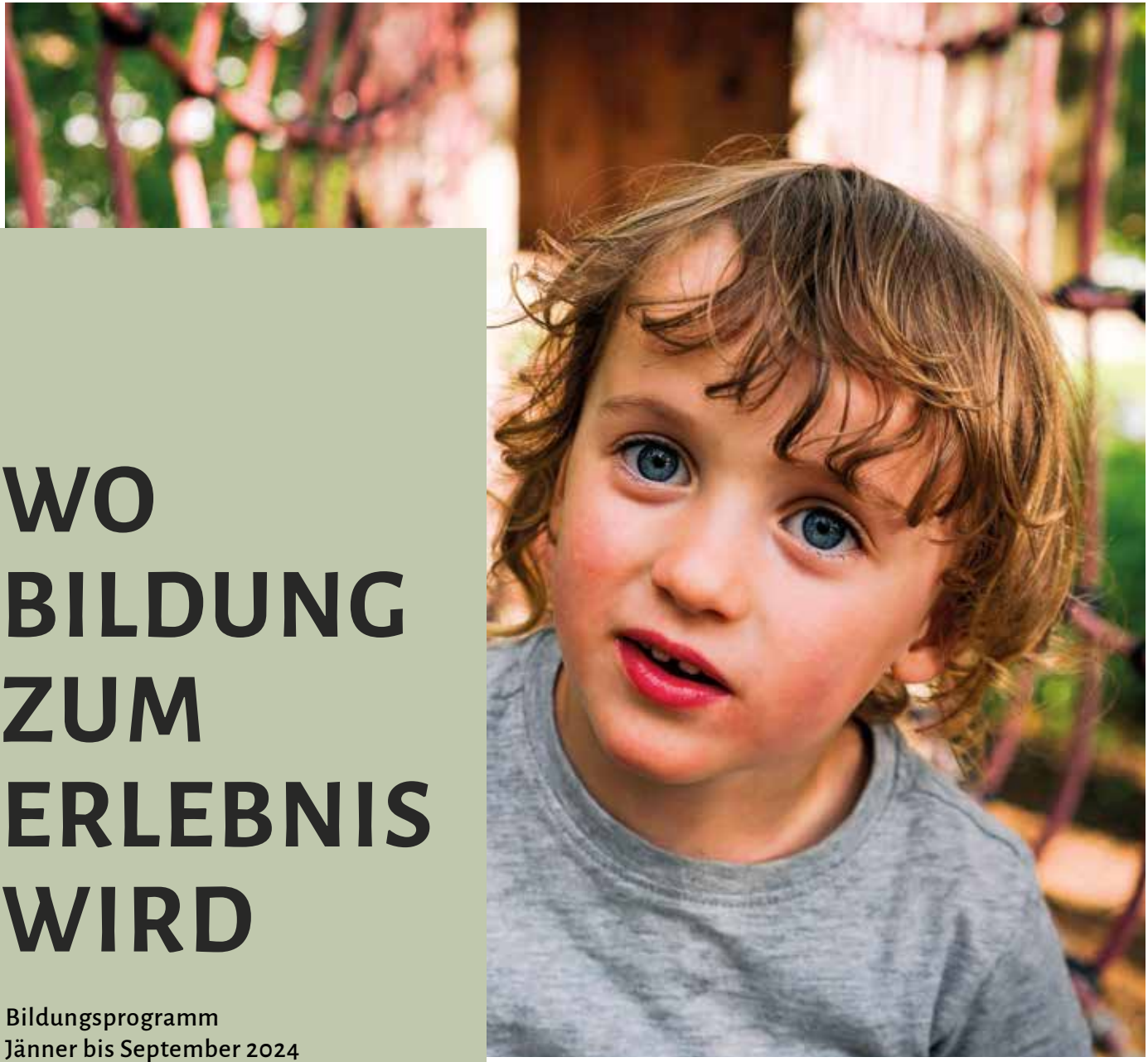
HAUS DER FAMILIE



WO BILDUNG ZUM ERLEBNIS WIRD

Bildungsprogramm
Jänner bis September 2024

In den vergangenen eineinhalb Jahren haben wir an der Vision 2040 gearbeitet. Wir wollen alle Familienformen berücksichtigen, gesellschaftliche Entwicklungen erkennen und die Bedürfnisse und Wünsche der Menschen in Bildung umsetzen. Als Verantwortliche für die Erwachsenenbildung gilt es nun, die Themen anzugehen: Sehnsucht nach Spiritualität, Persönlichkeitsentfaltung und Individualität, nach Auflösung der Generationen sind einige davon.

Dieses Bildungsprogramm ist ein Schritt auf dem Weg dahin. Ich hoffe, auch Sie finden Ihr Angebot und freue mich auf ein Wiedersehen im Haus der Familie.

Dominique Thurner
Bereichsleitung Bildung
Partnerschaft, Gesundheit, Persönlichkeit, Kreativität

Als Zuständige für die berufliche Fort- und Weiterbildung arbeite ich seit März im Haus der Familie. Auch in diesem Bereich steht Familie im Fokus. Wir wollen die Personen erreichen, die täglich in ihrer Arbeit Familien unterstützen und begleiten. Es ist mir wichtig, mit Vertreter:innen und Mitarbeiter:innen von Vereinen und Einrichtungen im öffentlichen als auch privaten Bereich im Austausch zu sein und ein offenes Ohr für ihre Anliegen zu haben, um gemeinsam konkrete Fortbildungsangebote zu schnüren. So finden sich in diesem Programmheft aktuelle Themen, die im Netzwerk entstanden sind: Umgang mit Interkulturalität, lösungsorientierte Beratung, aufsuchende Familienarbeit, psychosoziale Begleitung von Menschen mit Beeinträchtigung, Suizid und Depression bei Kindern und Jugendlichen und Resilienz und einige mehr.

Ich freue mich, Sie persönlich bei uns zu begrüßen und bin stets offen für ein konstruktives Gespräch.

Siegrid Zwerger
Bildungsreferentin
Berufliche Weiterbildung, Lehrgänge

Im Juni durften wir mit vielen Familien zum dritten Mal das Familienfestival feiern. Heuer stand das Festival unter dem Motto „Vielfalt Familie“. Auch unsere Gesellschaft wird immer bunter und das Familienbild hat sich verändert. Mit unseren Angeboten für Kinder, Jugendliche und Familien versuchen wir, auf diese unterschiedlichen Bedürfnisse einzugehen. So hoffe ich, dass auch Sie sich von unseren Angeboten für Groß und Klein angesprochen fühlen. Das Haus der Familie lebt von Begegnungen und vor allem von Menschen wie Ihnen, die diesen Ort zu einem Haus der Familie werden lassen, wo Bildung zum Erlebnis wird.

Paul Gruber
Bildungsreferent
Familie, Erziehung, Kinder, Jugendliche

Nachhaltigkeit

Programm aus Papier ade

Smartphone und Computer sind inzwischen fast in jedem Südtiroler Haushalt angekommen. Manche Menschen informieren sich nur mehr online über unser Kursangebot. Wenn Sie künftig auf die gedruckte Variante verzichten und mit Newsletter auf die Veröffentlichung des neuen Kursprogramms hingewiesen werden möchten, melden Sie sich per Mail bei uns: info@hdf.it

Generation 65+

Junggebliebene ältere Menschen

Wir holen Senior:innen dorthin, wo sie hingehören – in die Mitte der Gesellschaft. Wir haben die Kurse für Menschen ab 65 Jahren in die anderen Bildungs-Segmente integriert. Wir sprechen mit unserem Bildungsangebot alle Menschen an und möchten sie nicht in Altersstufen unterteilen.

Hilfsfond

Bildung in Not

Familie muss leistbar bleiben. Als Haus der Familie unterstützen wir Menschen in belasteten Lebenslagen mit dem neu geschaffenen Hilfsfonds „Bildung in Not“. Sie können sich mündlich oder per Mail bei uns melden und eine Ermäßigung des Angebotspreises beantragen: Tel. +39 0471 345 172, info@hdf.it.

Familienpreise

Von Mindest-, Normal- und Solidaritätspreisen

Die Zeiten werden nicht leichter für Familien. Um allen Menschen auch weiterhin Bildung zu ermöglichen, laden wir bedürftige Personen ein, bei den Familienangeboten nur den Mindestpreis zu bezahlen. Wer es sich hingegen leisten kann, ist aufgerufen, mit der Zahlung des Solidaritätspreises das auszugleichen, was andere Familien weniger zahlen. Die drei Preise sind auf der Homepage ersichtlich und bei der Anmeldung auszuwählen. Im Programmheft ist der Normalpreis angegeben.

01 THEMEN
· 40 Jahre Verein „Haus der Familie“ 6-7
· 10 Jahre aufgebrochene Tabuthemen rund um das Elternsein 8-9
· Wie lässt sich Suizid bei jungen Menschen verhindern? 10-11
· Findalus: Das neue Brettspiel aus dem Haus der Familie 12-13

02 FAMILIE UND ERZIEHUNG
· Kurse
· Familienwochen (FAMWO) 14-35

03 PARTNERSCHAFT
· Ehevorbereitung
· Geburtsvorbereitung 36-41
· Kurse

04 KINDER UND JUGENDLICHE
· Kurse
· Erlebniswochen (EWO) 42-51

05 GESUNDHEIT
· Kurse 52-59

06 PERSÖNLICHKEIT UND KREATIVITÄT
· Kurse 60-69

07 LEHRGÄNGE UND BERUFLICHE WEITERBILDUNG
· Seminare 70-77

08 INFOS
· Weiterbildung mit Weitblick 78
· Legende 80
· Kein Auto? Kein Problem! 81
· Mitarbeiter:innen 82

01

40 JAHRE VEREIN „HAUS DER FAMILIE“

Im September 2024 wird der Verein „Haus der Familie“ 40 Jahre alt. Oswald Breitenberger, Erich Daum, Hugo Endrizzi, Helmut Falkensteiner, Irmengard Gatterer, Benedikt Gramm, Edith Gruber, Maria Kusstatscher, Hochw. Wilhelm Rotter, Alois Stoffner, Hochw. Josef Torggler, Franz Waldner, Walter Weiss, Mons. Adolf Werth, Artur Wielander und Karl Alois Zerzer haben den Verein am 7. September 1984 gegründet und ihn dem großen Thema Familie gewidmet. Wir haben einigen Gründungsmitgliedern fünf Fragen gestellt.

Maria Kusstatscher

Benedikt Gramm

Hugo Endrizzi

Josef Torggler

Was hat Sie dazu bewogen, am 7. September 1984 den Verein „Haus der Familie“ mit zu gründen und ihn mit Leben zu füllen?

Benedikt Gramm: Ein Telefonanruf von Willi Rotter, in dem er mir mitteilte, er hätte eine Vision: den Bau eines neuen Bildungs- und Erholungszentrums für Familien. Es gäbe ein sanierungsbedürftiges Gebäude und einen passenden Baugrund in Lichtenstern am Ritten. Geldmittel stünden allerdings keine zur Verfügung.

Hugo Endrizzi: Hochwürden Willi Rotter hat eine Arbeitsgemeinschaft zur Realisierung des Projektes ins Leben gerufen und mich als Teilnehmer eingeladen.

Maria Kusstatscher: Ich habe öfters in Lichtenstern als Referentin und Kursleiterin für Familien und Senioren:innen mitgearbeitet, habe Werkkurse begleitet und Besinnungstage gestaltet. Daher hat mich Willi Rotter ersucht, die Gründung des Vereins als Mitglied zu unterstützen. Ich habe das gerne getan, auch weil ich in Wien eine pädagogische Ausbildung in der Erwachsenenbildung absolviert hatte und um die Bildungsnotwendigkeit der Menschen wusste.

Josef Torggler: Der leider verstorbene Willi Rotter, der Hauptinitiator für die Gründung des Hauses der Familie, hat mich zur Gründergruppe eingeladen. So bin ich dazu gekommen.

Warum sollten Familienthemen ein Bildungshaus haben?

Benedikt Gramm: Die Familien sollten einen Bezugspunkt im Sinne des Katholischen Familienverbandes Südtirol haben.

Hugo Endrizzi: Gründungsvater Willi Rotter verfolgte als Konsulent des Katholischen Familienverbandes, als Seelsorger und Ideator des Hauses der Familie das Ziel, Familien nachhaltig zu unterstützen und zu stärken, um ihnen durch mögliche schwierige Zeiten zu helfen. Darüber sollten Möglichkeiten für Begegnungen, neue Erfahrungen, Ausbildung, Regeneration, Information, Orientierung und Spiritualität gewährleistet werden. Im Haus der Familie können sich Familien, Einzelpersonen und Gruppen bilden, begegnen und erholen. Der Verein orientiert sich an den Bedürfnissen von Südtiroler Familien in all ihren Formen.

Maria Kusstatscher: Damals gab es in der Diözese vier Bildungshäuser mit unterschiedlichen Schwerpunkten: das Volksbildungsheim in Sarns für junge Erwachsene, die Lichtenburg in Nals für Paare, die Cusanus-Akademie für kirchliche und gesellschaftspolitische Themen. Das Bildungshaus in Lichtenstern wollte Angebote für Familien aufgreifen. Das fand ich stimmig.

Josef Torggler: Familien in unserem Land brauchten und brauchen dringend einen besonderen Ort, wo sie sich treffen, Gemeinschaft erleben und vor allem auch kommunikative und religiöse Fortbildung erfahren können.

Was war für Sie persönlich in den Anfangsjahren das Herausforderndste, was das Schönste?

Benedikt Gramm: Die große Herausforderung bestand darin, die Geldmittel zu finden. Die Beiträge und Zusagen der Landesregierung, die Spenden der deutschsprachigen Bischöfe, der südtiroler Gemeinden und der Banken ermöglichten es, die Finanzierung eines Neubaus zu gewährleisten. Dadurch wurde die Verwirklichung der Vision möglich.

Hugo Endrizzi: Meine größte Sorge war es, die notwendigen Finanzmittel für die Errichtung des Haupthauses zu finden. Mit meiner bescheidenen Mithilfe waren Willi Rotter und Benedikt Gramm die wichtigsten Personen, die die Landesräte und die Landesregierung in guter Zusammenarbeit vom Gesamtvorhaben überzeugen konnten und damit öffentliches Geld für den Verein „Haus der Familie“ des KFS erhielten, um das geplante Projekt zu realisieren. Das Schönste war die Tatsache, dass nach sehr intensiver Tätigkeit des gesamten Vorstandes und der wertvollen Arbeit aller Mitarbeiter:innen das Haus der Familie errichtet werden konnte und dort eine Tätigkeit ausgeübt wird, wo Bildung zum Erlebnis wird.

Maria Kusstatscher: In den Anfangsjahren wurden das Waldhaus und Wiesenhaus renoviert und der Bau eines großen Bildungs-Haupthauses geplant. Willi Rotter und Benedikt Gramm haben sich in großartiger Weise um die Realisierung dieser großen Vorhaben bemüht. Das Schönste war, die Freude der großen und kleinen Gäste in der Gemeinschaft bei den vielen Angeboten zur Freizeitgestaltung, zur zeitgemäßen religiösen Auseinandersetzung und zur Meditation und Ruhe zu erleben. Die Lage von Lichtenstern auf dem Rittner Hochplateau bietet Erholung, Luftveränderung, ebene Spazierwege und die Aussicht auf die gegenüberliegenden Dolomiten.

Josef Torggler: Ich hatte etwas Sorge, ob es finanziell möglich sein würde, dieses schöne Projekt zu realisieren. Schön und prima war, wie gut sich die Gründungsgruppe untereinander verstanden hat. Ich habe jedes Mal gestaunt, wie Willi Rotter und der Geschäftsmann Benedikt Gramm immer wieder Hürden bewältigt haben. Gefreut hat mich der schöne Bauplan von Arch. Hermann Trebo.

Worüber freuen Sie sich rückblickend am meisten?

Benedikt Gramm: Als ich nach über 27 Jahren Präsidentschaft, an meinem 80. Geburtstag, das an Dr. Hugo Endrizzi in einem guten und einwandfreien Zustand übergeben konnte.

Hugo Endrizzi: Ich freue mich ganz besonders, dass das Haus der Familie ein sehr wichtiges Bildungszentrum und auch grenzüberschreitend bekannt geworden ist.

Maria Kusstatscher: Ich freue mich, dass die Ziele des Hauses der Familie vielseitig angenommen werden und das Haus so gut geführt wird.

Josef Torggler: Ich freue mich über die gute Führung des Hauses und das große Interesse von so vielen Besucher:innen.

Was wünschen Sie dem Haus der Familie für die Zukunft?

Benedikt Gramm: Ich wünsche mir, dass es sich den Bedürfnissen der Familien in der Themenauswahl laufend anpassen möge.

Hugo Endrizzi: Ich wünsche mir, dass das Haus der Familie weiterhin ein sehr gut besuchtes Bildungshaus für Familien und alle Interessierten bleibt.

Maria Kusstatscher: Ich wünsche den Hausgästen weiterhin viel Erholung und Weiterentwicklung für Körper, Geist und Seele.

Josef Torggler: Ich wünsche dem Haus der Familie weiterhin einen so regen Zuspruch und so viele wertvolle Aktivitäten für Familien, Kinder, Großeltern, Senior:innen und Brautpaare in unserem Land.

mutternacht.hdf.it

10 JAHRE AUFGEBROCHENE TABUTHEMEN RUND UM DAS ELTERNSEIN

Im Mai 2024 findet die Sensibilisierungskampagne MutterNacht zum zehnten Mal statt. Mit mehr als 25 südtiroler Organisationen organisiert das Rittner Bildungshaus jährlich in der Zeit vor dem Muttertag im Mai die Sensibilisierungskampagne, bei der jeweils herausfordernde Themen rund um das Elternsein beleuchtet werden. Astrid Di Bella ist von Anfang an als Projektleiterin dabei.

Warum wurde die Sensibilisierungskampagne „MutterNacht“ 2015 initiiert?

> **Astrid Di Bella:** Als Mitarbeiterinnen des Hauses der Familie haben wir die „MutterNacht“ in der Schweiz im Rahmen einer Bildungsreise zum ersten Mal gesehen. Die Ausrichtung dort war eine etwas andere. Es ging um die Herausforderungen von Müttern in benachteiligten Ländern des Globalen Südens.

Wer soll damit erreicht werden?

> **Astrid Di Bella:** Zielgruppe sind alle, denn Familie, Muttersein und Elternwerden geht alle etwas an. Falls wir nicht selbst eine Familie gegründet haben oder gründen, gibt es Eltern, Geschwister, Verwandte, Herkunftsfamilie. Abhängig vom jeweiligen Thema haben wir jährlich verschiedene Personen und Vereine angesprochen und ins Boot geholt, beispielsweise Familien mit Frühgeborenen, Menschen mit Beeinträchtigung, Regenbogenfamilien und andere mehr.

Es geht nicht ausschließlich um Mütter. Warum der Titel?

> **Astrid Di Bella:** Den Titel haben wir damals von der Schweiz übermommen: die Nacht als Gegenstück zum Tag, die MutterNacht als Gegenstück zum Muttertag, wo Mütter gefeiert werden und es keinen Platz für Herausforderungen gibt. In den vergangenen Jahren haben sich unsere Themen verstärkt vom Muttersein auf das Elternsein und die gesamte Familie erweitert. Den Namen haben wir aufgrund der inzwischen erworbenen Bekanntheit beibehalten.

Welche Themen wurden bisher bearbeitet?

> **Astrid Di Bella:** Wir haben uns verschiedenen Tabuthemen gewidmet, beispielsweise der Depression nach der Geburt, wir haben uns mit Kindern mit Beeinträchtigung befasst, mit Unfruchtbarkeit, Frühgeburt, Tod eines Kindes, Erkrankung eines Elternteils. Im ablaufenden Jahr haben wir den Fokus auf veränderte Rollenbilder gelegt und besonders Väter zu Wort kommen lassen.

Aus welchen Elementen setzt sich die „MutterNacht“ zusammen?

> **Astrid Di Bella:** Die Hauptveranstaltung findet seit Auftakt der MutterNacht am Samstag vor dem Muttertag in Bozen auf einem öffentlichen Platz statt. Mit Musik, Kunst, Tanz und einer Podiumsdiskussion möchten wir die Menschen ansprechen, informieren, sensibilisieren. Weil wir jeweils so viele Menschen wie möglich involvieren möchten, laden wir die Südtiroler Bevölkerung im Vorfeld ein, ihre persönlichen Geschichten zu schreiben. So sind im vergangenen Jahrzehnt sehr berührende Geschichtensammlungen entstanden. Bald kam der Wunsch auf, neben der Hauptveranstaltung in Bozen auch weitere Orte in Südtirol mit der MutterNacht zu besuchen. So haben sich die territorialen Angebote entwickelt.

Woran kann der Erfolg dieser Kampagne gemessen werden?

> **Astrid Di Bella:** Menschen sprechen uns immer wieder an und freuen sich, dass über herausfordernde Themen rund ums Elternsein offen geredet wird. Ganz besonders freut es mich, dass durch die MutterNacht weiterführende Initiativen entstanden sind, wie beispielsweise die Selbsthilfegruppe bei unerfülltem Kinderwunsch oder die Informationswebseite zum Thema Fehlgeburt.

Warum ist das große (sich jährlich verändernde) Netzwerk wichtig?

> **Astrid Di Bella:** MutterNacht bedeutet Netzwerkarbeit. Ohne die vielen teilweise auch freiwilligen Mitarbeiter:innen der einzelnen Netzwerkpartner:innen hätte die Sensibilisierungskampagne nicht diese Kraft. Bereits in der Planungsphase profitieren wir vom breiten und unterschiedlichen Knowhow aller. Die Vertreter:innen der Organisationen und Einrichtungen sind beruflich mit den Themen konfrontiert und vertraut, oft auch persönlich betroffen. Das macht den Austausch im Netzwerk so wertvoll. In Südtirol arbeiten sehr gut funktionierende Vereine und Einrichtungen. Mit unserer Kampagne bekommen sie noch mehr öffentliche Sichtbarkeit, können ihre Dienste vorstellen und sich gleichzeitig untereinander vernetzen.

Welche Jahresthemen haben dich besonders berührt?

> **Astrid Di Bella:** Mich persönlich hat die MutterNacht 2018 am meisten berührt. Wir haben uns dem großen Tabuthema „Tod eines Kindes“ gewidmet. Anfangs war die Angst groß, ob so ein sensibles Thema auf einem öffentlichen Platz angesprochen und bearbeitet werden kann. Es ist uns gelungen, einen geschützten Rahmen zu gestalten. Ich empfand gerade die Verluste der Kleinsten – die so oft unausgesprochenen Fehlgeburten – an diesem Tag am lautesten. Nach der Veranstaltung sind Frauen auf uns zugekommen und haben sich bedankt. Endlich konnten sie ihrer Trauer und ihrem Erlebten Raum geben.

Welche Rückmeldungen haben dich nachdenklich gemacht?

> **Astrid Di Bella:** Einmal meinte jemand, die MutterNacht würde alles nur noch schwerer machen. Wir sollten doch über schöne, gelingende Themen sprechen. Da wurde mir klar, dass wir noch stärker versuchen sollten, die Unterstützungsmöglichkeiten vorzustellen, die in Südtirol gut funktionieren. Letztendlich ist das auch das Ziel der MutterNacht: Wir machen auf die Schwierigkeiten aufmerksam und wir zeigen den Menschen, dass sie mit ihrem Leid nicht alleine sind, dass es Unterstützung für sie gibt.

Wird es die MutterNacht in zehn Jahren auch noch geben?

> **Astrid Di Bella:** Diese Entscheidung überlasse ich unserem tollen Netzwerk. Solange wir wichtige Themen für die MutterNacht finden, werden wir weitermachen.

Wie lässt sich Suizid bei jungen Menschen verhindern?

Franca Di Nardo
Psychiaterin und Fachärztin für psychiatrische Probleme von Jugendlichen in den Ambulanzen in Brixen und Bruneck

Rosemarie Piscopo
Psychologin und Psychotherapeutin

Suizidabsichten von Jugendlichen sind zu einem alarmierenden Thema geworden. Doch noch immer gelten psychische Leiden und das Sprechen darüber als Tabu, es herrscht mangelnde Aufklärung. Suizidgedanken können das Leben und die Zukunft junger Menschen gefährden. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation leidet jede:r siebte Jugendliche im Alter zwischen 10 und 19 Jahren an psychischen Störungen.

Am 15. und 16. Jänner 2024 findet im Haus der Familie ein zweitägiges Seminar statt: „Pädagogische Interventionen im Umgang mit Suizidgedanken und Depression bei Kindern und Jugendlichen“. Franca Di Nardo und Rosemarie Piscopo begleiten die Weiterbildung.

Was sind die häufigsten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter?

Franca Di Nardo: Etwa die Hälfte aller psychischen Störungen beginnen vor dem 14. Lebensjahr. Wenn die Störungen unbehandelt bleiben, wirken sie sich bis ins Erwachsenenalter schwerwiegend aus.

- Angststörungen und depressive Störungen sind am weitesten verbreitet. Sie können den Schulbesuch und das Engagement stark beeinträchtigen, den sozialen Rückzug fördern und Gefühle der Isolation und Einsamkeit verstärken.
- Verhaltensstörungen, insbesondere Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Verhaltensstörungen können die Schulbildung erheblich beeinträchtigen und vor allem bei Verhaltensstörungen zu antisozialem Verhalten oder zu Kriminalität führen.
- Essstörungen, einschließlich Anorexia nervosa und Bulimia nervosa, treten häufig im Jugend- und frühen Erwachsenenalter auf. Anorexia nervosa kann zu einem vorzeitigen Tod durch medizinische Komplikationen im Zusammenhang mit Unterernährung oder Suizid führen und hat die höchste Sterblichkeitsrate aller psychischen Störungen.
- Psychotische Störungen wie zum Beispiel Schizophrenie treten meist im späten Jugend- oder frühen Erwachsenenalter auf und sind mit Beeinträchtigungen in der Schule und mit fehlender sozialer Teilhabe verbunden.

Come si sviluppano i pensieri suicidi?

Rosemarie Piscopo: In primo luogo, è fondamentale raccogliere informazioni dall’adolescente e/o da persone che li conoscono, per capire il livello di rischio, poiché non sempre i pensieri suicidari portano ad azioni autolesive. Diversi fattori di rischio interagiscono prima che i pensieri suicidari si trasformino in una azione di suicidio:

- Disturbi psichiatrici (depressione, uso di alcol/sostanze, disturbo della condotta)
- Familiarità: se in famiglia vi è storia di suicidi, il rischio per i restanti membri è più alto rispetto alla media
- Problemi socio-famigliari
- Mancanza di prospettive
- Bullismo e cyber-bullismo
- Social media (p.e. rischio di imitazione)
- Crisi acute

Gibt es bewährte Methoden oder Interventionstechniken, die Sie bei der Arbeit mit Kindern mit Suizidgedanken anwenden?

Rosemarie Piscopo: Wenn der Verdacht aufkommt, dass der/die Jugendliche Suizidgedanken hat, ist es wichtig, darüber zu sprechen, zu den Suizidgedanken Fragen zu stellen, mit den jungen Menschen über das Gefühl zu reden, was es heißt, von Suizidgedanken kontrolliert zu werden. Es ist notwendig zu verstehen, ob bereits ein Suizid geplant wird, ob es einen Abschiedsbrief, Abschiedspostings oder Nachrichten in sozialen Netzwerken gibt und ob Vorkehrungen getroffen wurden, um den Versuch zu verbergen, beispielsweise durch das Verstecken von Drogen oder eines Seils.

Wann wird es akut?

Franca Di Nardo: Das Risiko erhöht sich, wenn es bereits Suizidversuche gab. Es ist wichtig, den jungen Menschen zuzuhören, sich für ihre innere Welt und ihre Themen zu interessieren, auch wenn diese für Erwachsene unverständlich oder unangenehm sind. Je nach Gefährdungsgrad kann es notwendig sein, einen Rettungswagen zu rufen, das Kind, den/die Jugendliche/n in die Notaufnahme zu bringen, in eine kinderneuropsychiatrische Abteilung einzuweisen, besonders, wenn eine psychische Grunderkrankung vorliegt. Eine ambulante psychiatrische Diagnose oder die Übergabe des Kindes an die gesetzlich Verantwortlichen kann notwendig sein, sofern Letztere in der Lage sind, die benötigte Unterstützung und physische Sicherheit zu gewährleisten. Von den Personen abhängig, ist eine territoriale Betreuung durch zuständige Spezialist:innen wie Kinderneuropsychiater:innen, Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen einzuleiten oder fortzusetzen.

Quali risorse o reti utilizzate per indirizzare i bambini con pensieri suicidi verso professionisti o strutture adeguate?

Franca Di Nardo: Nell’intervento terapeutico del rischio di suicidio è importante l’approccio multidimensionale che comporta un lavoro di rete tra:

- Ambulatori specialistici dell’Età evolutiva
- Reparto di Psichiatria per l’età evolutiva
- Servizi Psicologici
- Servizi sociali
- Pronto soccorso

Welche psychohygienische Unterstützung brauchen Fachkräfte?

Rosemarie Piscopo: Klinisch-therapeutische Arbeit erfordert nicht nur intensives Wissen und eine fundierte Ausbildung, sondern die/der Behandler:in sollte auch die Möglichkeit zur (Selbst-) Reflexion haben, zum Perspektivenwechsel und zur Psychohygiene in Form von Supervision, Austausch unter Kolleg:innen, durch Vernetzung und Fortbildung.

FINDALUS

Das neue Brettspiel aus dem Haus der Familie

„Im bezaubernden Weiler Lichtenstern in der Gemeinde Ritten in Südtirol suchen bis zu fünf Spielende an acht Schauplätzen nach dem Glück. Sie starten beim Haupthaus, bewegen sich Richtung Waldkirche, Waldhaus, Wiesenhaus oder Tipi, zu den zwei Spielplätzen oder in den Wald. Das Memory-Prinzip hilft ihnen dabei, Plättchen paarweise zu entfernen und den Weg freier zu machen. Aber eigentlich suchen sie nach dem Glück. Das Glück versteckt sich auf dem Plättchen mit der Schatztruhe. Doch dieses Plättchen alleine genügt nicht. Davor müssen die Spielenden noch die Schatzkarte und den Schlüssel finden. Die Menschen in Lichtenstern wissen: Bildung ist ein Schlüssel zum Glück.“ So wird das neue Brettspiel beschrieben, das Christoph Hasler für das Haus der Familie entwickelt hat und das in Kürze zum Spielen und zum Verkauf angeboten wird.

Welches Konzept hast du bei der Entwicklung des Spiels FINDALUS verfolgt?

Christoph Hasler: FINDALUS basiert auf dem bekannten Memory-Prinzip, einem der bekanntesten Spielkonzepte. Jeder und jede versteht das Spiel daher schnell und kann gleich mitspielen. Ich habe darauf geachtet, dass das Spielbrett die Umgebung rund um das Haus der Familie aufnimmt. Die schöne Landschaft kommt zur Geltung, die Spieler:innen bekommen sofort einen Bezug.

Was ist das Ziel des Spiels FINDALUS?

Christoph Hasler: Ziel des Spiels ist es, in einem Spielzug drei besondere Plättchen in der richtigen Reihenfolge aufzudecken. Wie es eine Schatzsuche will, sind die Spieler:innen eingeladen, eine Schatzkarte, einen Schlüssel und eine Schatztruhe zu finden. Das Brettspiel ist für alle Spielbegeisterten gedacht. Kinder ab 5 Jahren können bereits gut mitspielen, eine Familie ebenso wie reine Erwachsenengruppen. FINDALUS bringt Spannung auf den Tisch.

Du hast bereits eine Glücks-Schatzsuche für das Haus der Familie entwickelt. Worum handelt es sich dabei?

Christoph Hasler: Ich durfte mit Schlern Escape, unserem Escape Room in Kastelruth, einen spannenden Rätselparcours entwickeln, der rund um das Haus der Familie in Lichtenstern kostenlos und jederzeit spielbar ist. Bei diesem einmaligen Erlebnis für Familien braucht es lediglich ein Mobiltelefon mit Internetzugang und schon kann man sich auf die Suche nach dem Glück machen.

Wie bist du an die Spielentwicklung des Brettspiels herangegangen?

Christoph Hasler: Zuerst habe ich mich mit den Leitgedanken des Hauses der Familie befasst und dann das passende Spielprinzip gewählt. Daraufhin habe ich einen Prototypen entwickelt, diesen mit verschiedenen Personen getestet und jedes Mal Veränderungen vorgenommen. Irgendwann kam ich an den Punkt, an dem Testgruppen und ich mit dem Produkt zufrieden waren. Daraufhin habe ich es dem Vereinsvorstand vorgestellt, Fabian Frötscher hat die Grafik gemacht, dann wurde es in Produktion gegeben.

Warum sind Brettspiele auch in Zeiten des digitalen Spiels attraktiv?

Christoph Hasler: Brettspiele bringen Menschen an einen gemeinsamen Tisch, lassen sie Emotionen, Gedanken und Ideen austauschen, Spielen wird zum einzigartigen Erlebnis. Es gibt viele unterschiedliche Brettspiele, sodass für jede und jeden etwas dabei ist. Jedes Jahr erscheinen rund 1.000 Neuheiten auf dem Brettspielmarkt. Sie werben mit aktuellen Themen und unterschiedlichen Mechanismen um Aufmerksamkeit.

Wie viele Spiele und Schatzsuchen hast du bereits entwickelt?

Christoph Hasler: Ganz genau weiß ich das nicht. Aber ich habe bereits in meiner Kindheit immer wieder Spiele verändert und neue geschaffen. Meine Mitspielenden waren nicht immer erfreut, dass ich während des Spiels einfach Regeln abgeändert habe. Dann kamen die Schatzsuchen. Sie waren Pflicht auf dem Jahresprogramm der Ministranten-Stunden, Teil des Programms der Sommercamp-Gruppen, die ich über Jahre begleitet habe. Bei Schlern Escape, unserem Escape Room in Kastelruth, entwickle ich gemeinsam mit meiner Frau die einzelnen Rätsel.

Wie häufig spielst du in deinem Alltag?

Christoph Hasler: Ich spiele sehr gerne und regelmäßig. Mindestens einmal pro Woche treffe ich mich mit Freund:innen zu Spielabenden, wo wir neue Spiele ausprobieren und uns darüber unterhalten. Als Lehrer setze ich im Unterricht Brettspiele gezielt ein. Kinder lernen dabei nicht nur gewinnen, sondern auch verlieren.

Warum sollten Menschen spielen?

Christoph Hasler: Spielen verbindet und schafft neue Kontakte. Es fördert die Konzentrations- und Merkfähigkeit und das logische Denken. Spieler:innen können ihrer Kreativität und Phantasie während des Spielens freien Lauf lassen. Regelmäßiges Spielen kann Stress und negative Emotionen abbauen. Doch das Wichtigste ist: Spielen soll Spaß machen.

Und wann sollten Menschen aufhören zu spielen?

Christoph Hasler: Oliver Wendell Holmes Sr. († 1894), ein amerikanischer Dichter und Arzt hat dazu einen klugen Satz gesagt: „Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sondern sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen.“ Vielleicht habe ich auch deshalb FINDALUS entwickelt. Die Menschen sollen nie aufhören zu spielen.

02

Detaillierte Infos zu den Kursen: www.hdf.it

FAMILIE UND ERZIEHUNG

14-35

Kunterbunte Familientage
02.01. – 06.01.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Familien lernen einander kennen, tanzen, singen und spielen in der Großgruppe miteinander, nutzen die Möglichkeit gemeinsamer Gesprächsrunden, haben Zeit für Besinnung, Ruhe und Entspannung.

Michaela Moser mit Team – Farb- und Stilberaterin, Achtsamkeitstrainerin, Kinderyogalehrerin
Zeit: Di. 02.01.24, 16:00 Uhr – Sa. 06.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

Auszeit für Mama und Kind
15.01. – 19.01.

Mütter mit Kleinkindern unter 6 Jahren
Mamas und Kinder tanken in schönen Momenten Kraft. In getrennten Einheiten spielen, basteln und toben die Kinder, während die Mütter Zeit für ihre Themen haben.

Julia-Luna Cappelletto mit Team – Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, prä- und postnatale Trainerin
Zeit: Mo. 15.01.24, 16:00 Uhr – Fr. 19.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

Entspannung mit Klang und Klangschalen
19.01. – 20.01.
NEW

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Jugendlichen ab 14 Jahren im Zweierpack
Mit Hilfe der Klangschale erfahren wir, wie einfach es ist, einfach zu sein. Bei einer Klangreise kommen wir bei uns an, entspannen und lassen los. Wir erfahren, in welchen Bereichen die Klangschale zum Einsatz kommt und lernen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für daheim.

Martina Ploner – Klangschalenpraktikerin nach Peter Hess®
Zeit: Fr. 19.01.24, 15:00 Uhr – Sa. 20.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Hokus, Pokus, 1-2-3. Weiter geht die Zauberei!
20.01 – 21.01.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren
Für alle, die zaubern lernen oder ihren bestehenden Zauberkasten erweitern möchten; für alle, die zwei Seile zu einem verschmelzen, Ereignisse vorhersagen, Bleistiftmarkierungen entlangwandern und Perlenschnüre durchdringen lassen möchten.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Sa. 20.01.24, 16:00 Uhr – So. 21.01.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Relaxtage für Alleinerziehende
27.01. – 28.01.

Alleinerziehende mit Kindern
Zeit ist alles: Es braucht Zeit zum Entspannen und Auftanken, für neue Impulse und zum Spielen mit den eigenen Kindern. Väter/Mütter haben die Möglichkeit, sich in der Erwachsenenrunde auszutauschen, Hemmendes loszulassen und sich neu auszurichten.

Astrid Fleischmann – Counsellor Professional, Seelen-Sport®-Trainerin
Zeit: Sa. 27.01.24, 09:00 Uhr – So. 28.01.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
Auf Empfehlung: Südtiroler Plattform für Alleinerziehende

Naturkosmetik einfach selbst gemacht
28.01.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren
Kosmetikprodukte selbst herzustellen und gleichzeitig Geld zu sparen, ist einfach und ressourcenschonend. An diesem Tag stellen wir unter fachlicher Anleitung verschiedene Produkte her.

Julia Röggla – Apothekerin
Barbara Natter – Künstlerin, Pädagogin, begleitet Kreativprozesse bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
Zeit: So. 28.01.24, 09:30 – 16:00 Uhr
Kurs: 85 € pro Familie *Normalpreis

Eintauchen in die Welt der Spiele
02.02. – 04.02.

Spielfreudige Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren
Viele neue Gesellschaftsspiele: Dabei kann man gewinnen und verlieren, sich Strategien überlegen und konzentrieren, gemeinsam lachen, über sich schmunzeln, lustige und aufregende Stunden verbringen.

Christian Mair mit Team – Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit, Mitglied im Spieleverein „dinx“
Zeit: Fr. 02.02.24, 16:00 Uhr – So. 04.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis
In Zusammenarbeit mit: Spieleverein „dinx“

Schule ohne Stress
A 02.02. – 04.02.
B 12.04. – 14.04.

Väter/Mütter mit Grundschulkindern
Lernschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme, Sprach- und Verhaltensauffälligkeiten oder Demotivation sind kindliche Botschaften an die Eltern. Die Evolutionspädagogik gibt Einblick in die Sprache der Kinder und hilft, blockierte Vernetzungen im Gehirn zu aktivieren.

Rita Schwingshackl – Lernberaterin und Coach P.P.©, Evolutionspädagogin®
Peter Seiwald – Evolutionspädagoge®
A Zeit: Fr. 02.02.24, 16:00 Uhr – So. 04.02.24, 15:00 Uhr
B Zeit: Fr. 12.04.24, 16:00 Uhr – So. 14.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Familiengottesdienste-Werkstatt
03.02.

Mitarbeiter:innen und Ehrenamtliche in den Pfarreien, die sich für familiengerechtes Feiern in der Kirche einsetzen, Interessierte
Bei diesem Seminar werden viele konkrete Ideen vermittelt, gibt es genügend Zeit zum Austausch, für neue Lieder und zum Abschluss einen Familiengottesdienst im Haus der Familie.

Lisa Huber – Theologin, Religionspädagogin
Ursula Veit – Kindergartenpädagogin, Leiterin von Familiengottesdiensten
Toni Fiung – Familienseelsorger, Ehe- und Familienberater, Kommunikationstrainer, VHT-Coach
Zeit: Sa. 03.02.24, 10:00 – 20:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Familienprojekt: Faschingskostüme selbst gemacht
03.02. – 04.02.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von 4 bis 8 Jahren
Eine breite Palette an Kostümangeboten erwartet euch. Ihr sucht eines aus und kreiert das Kostüm gemeinsam für Groß und/oder Klein.

Magdalena Ferdigg – Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit, Vorsitzende der Katholischen Jungschar Südtirols
Marta Larcher – Bildungsreferentin, Erfahrung im kreativen Bereich
Zeit: Sa. 03.02.24, 16:00 Uhr – So. 04.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Mit Oma und Opa in Lichtenstern
03.02. – 04.02.

Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren
Auf Großeltern mit ihren Enkelkindern wartet ein buntes Wochenende in Lichtenstern: Lasst euch auf ein Abenteuer ein, bei dem ihr gemeinsam die Zeit vergesst.

Evi Schroffenegger – Ausbildung in Musiktherapie und Klangschalenmassage, Evolutionspädagogin®, Coach P.P.©
Zeit: Sa. 03.02.24, 16:00 Uhr – So. 04.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Wieder einmal so richtig Zeit haben … Special
A 04.02. – 09.02.
B 10.03. – 15.03.

Väter/Mütter mit Kleinkindern bis 6 Jahren
In diesen Wochen werden wir gemeinsam spielen, tanzen, lachen, basteln, Zeit zum Ratschen haben und die herrliche Natur von Lichtenstern genießen.

Elke Albertini mit Team – Kommunikationstrainerin, langjährige Referentin
A Zeit: So. 04.02.24, 16:00 Uhr – Fr. 09.02.24, 15:00 Uhr
B Zeit: So. 10.03.24, 16:00 Uhr – Fr. 15.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

Die Nacht der Spiele
09.02. – 10.02.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren
In dieser besonderen Nacht spielt und lacht die ganze Familie, bis allen die Augen zufallen. Wir entdecken alte Spiele neu und lernen, witzige, herausfordernde und knifflige Spiele kennen.

Thomas Ebner – Erlebnispädagoge, Studium der Philosophie
Verena Dariz – Sozialpädagogin, Jugendarbeiterin
Zeit: Fr. 09.02.24, 15:00 Uhr – Sa. 10.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Familien auf die Bühne
10.02. – 11.02.
NEW

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 10 Jahren
Den Familien die Bühne: Gemeinsam feilen wir an unseren Talenten, spielen Sketche, planen Aufführungen, basteln Requisiten und geben auf der Bühne alles zum Besten.

Thomas Ebner – Erlebnispädagoge, Studium der Philosophie
Verena Dariz – Sozialpädagogin, Jugendarbeiterin
Zeit: Sa. 10.02.24, 16:00 Uhr – So. 11.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Bastelfabrik: Fabelhafte Figuren
10.02 – 11.02.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 7 Jahren, die diesen Kurs noch nicht besucht haben
Gemeinsam basteln wir Dinos, Flamingos, Dschungeltiere, Piraten, Monster, Prinzessinnen, Feen, Froschkönige aus Holz und erwecken sie in Form von Musikinstrumenten, Dekoelementen, Fensterbildern, Pappmaschee-Figuren, Windspielen, Stifthalter und Pinnwänden zum Leben.

Pia Pedevilla – Designerin, Buchautorin, Dozentin an der Freien Universität Bozen, Fakultät für Bildungswissenschaften
Zeit: Sa. 10.02.24, 16:00 Uhr – So. 11.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Familien-Winter-Woche 2024
11.02. – 17.02.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Abenteuer im Freien, Gelände-Erkundungen, Nachtspiele, Lagerfeuer und andere Überraschungen stehen auf dem Programm. Eine Woche voller Spiel, Spaß, Aufregung und unvergesslicher Momente wartet auf dich.

Team Haus der Familie
Zeit: So. 11.02.24, 16:00 Uhr – Sa. 17.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

Alles glitzert
13.02. – 14.02.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 7 Jahren, die diesen Kurs noch nicht besucht haben
Freut euch auf ein Wochenende voller Glitzer. Wir gestalten einen Spiegel, eine Pinnwand, eine Schmuckschatulle und vieles mehr.

Pia Pedevilla – Designerin, Buchautorin, Dozentin an der Freien Universität Bozen, Fakultät für Bildungswissenschaften
Zeit: Di. 13.02.24, 16:00 Uhr – Mi. 14.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Familien feiern Feste in Lichtenstern
24.02.
23.03.
11.05.
07.09.
05.10.
30.11.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Tanten/Onkel, Großeltern mit Kindergarten- und Grundschulkindern
An sechs Samstagen sind Familien eingeladen, einen Tag lang im Haus der Familie zu verbringen, sechs Anlässe, um gemeinsam ein christliches Fest vorzubereiten, zu begreifen und zu feiern: Der Alltag gibt uns Halt, Feste durchbrechen diesen Rhythmus. Wir wollen diese heiligen Zeiten bewusst miteinander feiern.

Lisa Huber – Theologin, Religionspädagogin
Toni Fiung – Familienseelsorger, Ehe- und Familienberater, Kommunikationstrainer, VHT-Coach

Fastenzeit:	Sa. 24.02.24, 10:00 – 20:00 Uhr
Palmsamstag:	Sa. 23.03.24, 10:00 – 20:00 Uhr
Pfingsten:	Sa. 11.05.24, 10:00 – 20:00 Uhr
Schutzengelsonntag:	Sa. 07.09.24, 10:00 – 20:00 Uhr
Erntedank:	Sa. 05.10.24, 10:00 – 20:00 Uhr
Advent:	Sa. 30.11.24, 10:00 – 20:00 Uhr

Kurs: 65 € pro Familie und Treffen *Normalpreis
190 € pro Familie für alle 6 Treffen

Endlich weniger Stress im Familienalltag
25.02.
NEW

Eltern, Väter/Mütter
Im turbulenten Familienleben kann ein Familienrat unterstützend sein: Der Familienrat ist ein einfaches und leicht anzuwendendes Instrument: gefragt werden, gehört werden, mitentscheiden, gemeinsam wachsen und Potenziale entfalten.

Andrea Mittermair – Pädagogin, systemischer Coach, Beraterin, Trainerin
Manuela Ortler – Sozialassistentin, Moderatorin für Partizipationsprozesse für Kinder und Jugendliche
Zeit: So. 25.02.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person
110 € pro Paar

Wieso, Weshalb, Warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm.
01.03. – 02.03.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern bis 8 Jahren
Gemeinsam gehen wir Naturgesetzen auf den Grund und lernen beim Ausprobieren voneinander und miteinander. Wir spielen mit Licht, Luft, Farben und Tönen, experimentieren, forschen und basteln mit vielen Alltagsgegenständen.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Fr. 01.03.24, 15:00 Uhr – Sa. 02.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Spiel und Spaß für Groß und Klein
01.03. – 03.03.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von 3 bis 7 Jahren
Ein Wochenende lang spielen, kreativ sein und Spaß haben: Dazu laden wir euch gemeinsam mit anderen Familien ein. Lacht viel und probiert bei uns im Haus und in der Natur Neues aus.

Irene Dorigatti – Lehrerin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit;
Petra Vettori – Lehrerin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Fr. 01.03.24, 16:00 Uhr – So. 03.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Mit den Kleinsten Gottesdienst feiern
02.03.

Mitarbeiter:innen und Ehrenamtliche in den Pfarreien, Väter/Mütter, die sich für Krabbelgottesdienste interessieren
Ein Seminar für alle, die Krabbelgottesdienste vorbereiten und leiten (wollen). Mit vielen Beispielen aus der Praxis.

Lisa Huber – Theologin, Religionspädagogin
Katharina Haller – Grundschullehrerin, Leiterin von Kleinkinderfeiern
Zeit: Sa. 02.03.24, 09:30 – 17:30 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

VerFilzt nochmal
02.03. – 03.03.
NEW

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren
An diesem Wochenende lernen wir das uralte Handwerk Filzen kennen. Anhand verschiedener Techniken verwandeln wir diese bunte flauschige Schafwolle in verschiedenste Objekte wie Sorgenfresserchen, Blumen und Schlüsselanhänger.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Sa. 02.03.24, 16:00 Uhr – So. 03.03.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Verzaubert und verspielt
08.03. – 09.03.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern bis zu 9 Jahren
Gemeinsam zaubern zu lernen und Erfolg und Spaß zu erleben, eröffnet neue Dimensionen. Lasst euch von der Zauberei faszinieren, habt Spaß in der Familie. Gemeinsam basteln wir Kunstwerke, führen sie vor und bauen einen Zoo aus Luftballontieren.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Fr. 08.03.24, 15:00 Uhr – Sa. 09.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Kinder achtsam ins Leben begleiten
08.03. – 10.03.

Familien, Väter/Mütter mit Kindern von 1 bis 5 Jahren
In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder alle notwendigen Kompetenzen, um ihre Talente wachsen zu lassen. Dabei brauchen sie Menschen, die sie achtsam begleiten und ihnen genug Zeit und Raum geben, um sich zu entfalten.

Rita Schwingshackl – Lernberaterin und Coach P.P.©, Evolutionspädagogin®
Zeit: Fr. 08.03.24, 16:00 Uhr – So. 10.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Zaubern mit Papa
09.03. – 10.03.

Väter mit Kindern ab 8 Jahren
Taucht mit uns ein in die faszinierende Welt der Zauberei und erlebt ein spannendes Wochenende mit eurem Kind. Für den gemeinsamen Zauberspaß entdecken wir Geheimnisse, entwickeln zusammen Kunststücke und führen sie vor.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Sa. 09.03.24, 16:00 Uhr – So. 10.03.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Mehr Gelassenheit im Familienalltag
10.03.
NEW

Väter/Mütter, Großeltern, Erzieher:innen, Lehrer:innen, Interessierte
Perfektionismus führt zu Stress und wirkt sich negativ auf den Familienalltag aus. An diesem Tag lernen wir eine gesunde Balance zwischen den Ansprüchen an sich selbst, den Erwartungen der Gesellschaft und den Bedürfnissen der Familie zu finden.

Martine Pedrotti – Soziologin, Lehrkraft für Psychologie und Pädagogik, personenzentrierter Counsellor
Zeit: So. 10.03.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person
110 € pro Paar

Die Kraft der Wut
15.03. – 16.03.

Familien, Väter/Mütter mit Kindern ab 8 Jahren
Bei diesem Seminar lernen Eltern und Kinder, wie Wut entsteht, warum dieses Gefühl zu unserem Leben gehört und wichtig ist, und wie Eltern ihrem Kind helfen können, mit Wut umzugehen.

Deborah Visintainer – Erzieherin, systemische Familienmediatorin und Beraterin, Konflikt- und Mobbingberaterin, FamilienTeam® und ProfiTeam® Trainerin
Katharina Swoboda – Akademische Heilpädagogin, „ich schaff's"-Coach, Konflikt- und Mobbingberaterin, FamilienTeam® Trainerin, Entspannungskurse nach ganzheitlicher Methode
Zeit: Fr. 15.03.24, 15:00 Uhr – Sa. 16.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Schule ohne Stress für Mittelschüler:innen
15.03. – 17.03.

Väter/Mütter mit Mittelschüler:innen
Mit verschiedenen Übungen und Spielen aus der Evolutionspädagogik werden Lernblockaden aufgedeckt, aufgelöst und das Gleichgewicht und die Beziehung gestärkt.

Rita Schwingshackl – Lernberaterin und Coach P.P.©, Evolutionspädagogin®
Peter Seiwald – Evolutionspädagoge®
Zeit: Fr. 15.03.24, 16:00 Uhr – So. 17.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Spielen mit Musik für Kinder
16.03.

Familien, Väter/Mütter, Paten/Patinnen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von 2 bis 5 Jahren
Wir singen, tanzen, spielen mit Musikinstrumenten und eignen uns einfache Rhythmen an.

Annika Borsetto – Vocal Coach, Sängerin, Ukulele-Lehrerin
Zeit: Sa. 16.03.24, 09:00 – 15:00 Uhr
Kurs: 85 € pro Familie *Normalpreis

Väter und Kids unter sich
16.03. – 17.03.

Väter mit Kindern ab 7 Jahren
Väter und Kinder sind mit ihrer ganzen Power unter sich: An diesem Selbstversorger:innen-Wochenende können wir uns in der Natur und im Wald rund um das Haus der Familie richtig austoben und einander neu kennenlernen.

Georg Pardeller – Freiberuflicher Trainer und Referent für erlebnisorientiertes Lernen
Zeit: Sa. 16.03.24, 14:00 Uhr – So. 17.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 155 € pro Familie
(inkl. Unterkunft und Verpflegung im Selbstversorgerhaus)

Osterdekoration selbst gemacht
16.03. – 17.03.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren, die diesen Kurs noch nicht besucht haben
Wir bemalen Eier mit verschiedenen Techniken und verzieren Osternest und Holzfiguren. Wir recyceln gebrauchte Materialien wie Eierbecher und Papierrollen und stellen witzige kleine Osterfiguren für den Tisch her.

Pia Pedevilla – Designerin, Buchautorin, Dozentin an der Freien Universität Bozen, Fakultät für Bildungswissenschaften
Zeit: Sa. 16.03.24, 16:00 Uhr – So. 17.03.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Wir bauen ein Insektenhotel
16.03. – 17.03.

Familien, Väter/Mütter, Paten/Patinnen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren
Habt ihr Lust, ein eigenes Insektenhotel zu bauen, damit die Nützlinge in eurem Garten einen Unterschlupf finden? Dann seid dabei!

Roland Fuchs – Hobbyhandwerker
Zeit: Sa. 16.03.24, 16:00 Uhr – So. 17.03.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Mütter Wohlfühltag: Zeit für DICH!
17.03.
NEW

Mütter
In einer entspannten Atmosphäre bieten wir die Gelegenheit zur Ruhe, Reflexion und Regeneration. Wir entdecken gemeinsam hilfreiche Werkzeuge, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Sabine Walter – Entspannungspädagogin, Evolutionspädagogin®
Stefanie Ausserer – Lehrerin, Erfahrung in der Familienarbeit
Zeit: So. 17.03.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Gott auf der Spur
17.03.

(Erst)Kommunionkinder und ihre Väter/Mütter oder Pat:innen
Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, um Gott auf die Spur zu kommen. Diese Entdeckungsreise ist ein zusätzliches Angebot, um gut vorbereitet ins Abenteuer (Erst)Kommunion zu starten. Dabei setzen wir uns gemeinsam mit diesem Thema auseinander.

Andrea Bailoni – Leiter des Amtes für Schule und Katechese
Sonia Salamon – Referentin im Amt für Schule und Katechese
Zeit: So. 17.03.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 65 € pro Familie *Normalpreis
In Zusammenarbeit mit: Amt für Schule und Katechese der Diözese Bozen-Brixen

---

Ostern liegt in der Luft
22.03. – 23.03.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren
Zwei Tage lang basteln wir einfache, aber effektvolle Geschenke und Dekorationen für Frühling und Ostern. Wir lockern die Tage mit Geschichten und Spielen auf, bei denen sich Erwachsene und Kinder nach Herzenslust austoben können.

Heidi Mitterhofer – Pädagogin, Lehrbeauftragte für Freizeitpädagogik, Ausbildung in Spielpädagogik
Helga Jud – Mitglied der „Roten Nasen", Produktion von Theater und Filmen mit Kindern und Jugendlichen
Zeit: Fr. 22.03.24, 15:00 Uhr – Sa. 23.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Wieder einmal so richtig Zeit haben… für Mütter und Jungs
22.03. – 24.03.

Mütter mit Söhnen ab 8 Jahren
Hast du Lust, ein Wochenende nur mit deiner Mutter und anderen Jungs zu verbringen? Mit gemeinsamen Spielen, Spannung, Abenteuer und gegenseitigem Austausch möchten wir euch den manchmal öden Alltag vergessen lassen und besondere Momente schenken.

Elke Albertini – Kommunikationstrainerin, langjährige Referentin
Zeit: Fr. 22.03.24, 16:00 Uhr – So. 24.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

An die Bögen, fertig, los!
22.03. – 24.03.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren
Ihr baut an diesem Wochenende einen eigenen Recurve-Bogen aus Holz und fertigt drei verschiedene Pfeile und einen Köcher an. Dazu lernt ihr die Grundkenntnisse des Bogenschießens.

Eduardo Rolandelli – Instrumentenbauer, Gitarren- und Ukulele-Kursleiter, Tischler, Musiker
Zeit: Fr. 22.03.24, 16:00 Uhr – So. 24.03.24, 16:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Bildungstage für Pflegeeltern
A 23.03. – 24.03.
B 15.06. – 16.06.
C 21.09. – 22.09.
D 09.11. – 10.11.

Pflegeeltern
Wochenendblock A und Wochenendblock D werden in italienischer Sprache und Wochenendblock B und Wochenendblock C in deutscher Sprache abgehalten. Die genauen Themen samt Referent:innen sind auf der Homepage www.hdf.it ersichtlich.

A Zeit: Sa. 23.03.24, 09:00 Uhr – So. 24.03.24, 17:00 Uhr
B Zeit: Sa. 15.06.24, 09:00 Uhr – So. 16.06.24, 17:00 Uhr
C Zeit: Sa. 21.09.24, 09:00 Uhr – So. 22.09.24, 17:00 Uhr
D Zeit: Sa. 09.11.24, 09:00 Uhr – So. 10.11.24, 17:00 Uhr
Kurs: kostenlos (Anmeldung erforderlich)

Vatertag im Haus der Familie
23.03. – 24.03.

Familien, Väter mit Kindern
Wir feiern das Vatersein. An diesem Wochenende stehen Papis und ihre Kinder im Rampenlicht. Wir treffen uns in lockerer Atmosphäre, erleben buntes Zusammensein, Kreativität, Spaß, Begegnung und Austausch.

Lorenz Pobitzer – Architekt
Reinhard Feichter – Coach, Outdoortrainer, Sozialpädagoge
Zeit: Sa. 23.03.24, 15:00 Uhr – So. 24.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Mit meinen Großeltern Palmsamstag feiern
23.03.
NEW

Großeltern mit Enkelkindern im Grundschulalter
Die Ostergeschichte erzählen, Palmbuschen binden und den Gottesdienst mitgestalten: Großeltern und ihre Enkelkinder erleben an diesem Tag schöne kirchliche Traditionen miteinander.

Rosmarie Karbon – Erfahrung in der Referententätigkeit
Zeit: Sa. 23.03.24, 10:00 – 20:00 Uhr
Kurs: 85 € pro Familie *Normalpreis

Wir lassen es rund laufen
05.04. – 06.04.

Väter/Mütter mit Kindern von 8 bis 11 Jahren
Wir begeben uns auf eine spannende Reise und lernen allerhand über Aufmerksamkeit kennen, üben Tricks zum Wach-Sein und Entspannen, tanken neue Energie und haben Spaß. Erfahre, wie es rund laufen kann, wie du ausgeglichen und optimistisch sein kannst.

Birgit Baumgartner – Kinder-Ergotherapeutin, Lerncoach ILE, Lerntrainerin ILE, systemischer Coach und Beraterin
Manuela Miribung – Ergotherapeutin
Zeit: Fr. 05.04.24, 15:00 Uhr – Sa. 06.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Cajon bauen und gemeinsam spielen
A 05.04. – 06.04.
B 06.04. – 07.04.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 9 Jahren
Wir bauen eine Cajon aus hochwertigem Holz und bemalen das Instrument mit Acrylfarben. Anschließend lernen wir gemeinsam, auf der Cajon Rhythmen aus aller Welt zu spielen.

Alex Christopher – Multipercussionist, Kulturanthropologe
A Zeit: Fr. 05.04.24, 16:00 Uhr – Sa. 06.04.24, 15:00 Uhr
B Zeit: Sa. 06.04.24, 16:00 Uhr – So. 07.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Wer wohnt im Wald und singt?
06.04. – 07.04

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 7 Jahren
Bei diesem Kurs entdecken wir die Welt der Wildvögel mit allen Sinnen. Dazu gibt es allerhand Basteleien, lustige Spiele und Geschichten über unsere gefiederten Freund:innen.

Barbara Natter – Künstlerin, Pädagogin, begleitet Kreativprozesse bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
Benjamin Kostner – Wildtierökologe
Zeit: Sa. 06.04.24, 16:00 Uhr – So. 07.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Wieder einmal so richtig Zeit haben
A 07.04. – 12.04.
B 05.05. – 10.05.
C 26.05. – 31.05.
D 25.08. – 30.08.

Mütter mit Kleinkindern bis 6 Jahren
Nimm dir Zeit für deine Kinder und für dich selbst. Wir spielen, basteln, singen und tanzen gemeinsam mit den Kindern und genießen die Natur. Beim Gespräch mit anderen Frauen tauschst du Erfahrungen aus.

Elke Albertini mit Team – Kommunikationstrainerin, langjährige Referentin
A Zeit: So. 07.04.24, 16:00 Uhr – Fr. 12.04.24, 15:00 Uhr
B Zeit: So. 05.05.24, 16:00 Uhr – Fr. 10.05.24, 15:00 Uhr
C Zeit: So. 26.05.24, 16:00 Uhr – Fr. 31.05.24, 15:00 Uhr
D Zeit: So. 25.08.24, 16:00 Uhr – Fr. 30.08.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

Im Farbenrausch
12.04. – 13.04.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren
Gemeinsam reist ihr durch die Welt der Farben. Ihr experimentiert mit euren Kindern auf vielfältige Weise und lernt die Farben mit allen Sinnen kennen.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Fr. 12.04.24, 15:00 Uhr – Sa. 13.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Fit and Fun – Familyday
13.04.
NEW

Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren
Zusammen spielen und zusammen bewegen. Ganz in diesem Sinne tut Bewegung nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen gut. Es erwartet euch ein Tag, voller Spiel und Spaß.

Lisa Pichler – Fitnesstrainerin
Zeit: Sa. 13.04.24, 09:00 – 16:00 Uhr
Kurs: 85 € pro Familie *Normalpreis

Mama Mia!
13.04. – 14.04.
NEW

Mütter
Wie können wir den Tanz von „Mama-Frau-und sonst noch allem-Sein“ gestalten ohne uns gehetzt, gestresst und überfordert zu fühlen? In diesen Tagen ist Raum für Austausch, Zeit um mit dem zu Sein, was eben gerade da ist und was uns beschäftigt.

Lydia Grossgasteiger – Sozialpädagogin, Gestalt-Counselor, Mitarbeiterin beim Forum Prävention, Projekte in Kinder- und Jugendarbeit
Ulrike Nagler – Dance for Health Guide® und Ausbildnerin, Trainerin-Naturresponse®, Holistic Pulsing Praktikerin
Zeit: Sa. 13.04.24, 16:00 Uhr – So. 14.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Neues aus der Zauberkiste
13.04. – 14.04.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren
Für alle, die das Zaubern lernen oder ihren bestehenden Zauberkasten erweitern wollen: Wir lassen eine Münze durch den Körper wandern, restaurieren eine zerbissene Karte und zaubern Dromedare schwindlig.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Sa. 13.04.24, 16:00 Uhr – So. 14.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Wieder einmal so richtig Zeit haben… für die Großen
19.04. – 21.04.

Väter/Mütter mit Grundschulkindern
Wir schenken Grundschulkindern und ihren Eltern wertvolle Zeit mit Spiel, Spaß und Kreativität. Verbunden mit Abenteuer und Entspannung könnt ihr Kraft für eure Beziehung und den Alltag tanken.

Elke Albertini mit Team – Kommunikationstrainerin, langjährige Referentin
Zeit: Fr. 19.04.24, 16:00 Uhr – So. 21.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Pat:in und Patenkind – Ein unschlagbares Team
20.04. – 21.04.

Pat:innen mit Patenkindern ab 6 Jahren
Gemeinsam werden wir spielen, singen, tanzen, plaudern, lachen und ganz neue Seiten aneinander kennenlernen. Verbringt mit uns ein unvergessliches Wochenende.

Eva Klotzner – Erfahrung in der Referententätigkeit
Zeit: Sa. 20.04.24, 16:00 Uhr – So. 21.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person mit Patenkind
25 € für ein weiteres Patenkind

Hurra, der Frühling ist da!
24.04. – 26.04.
NEW

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von 3 bis 7 Jahren
Die bunten Blumen, grünen Wiesen und warmen Temperaturen zeigen es: Der Frühling ist da! Gemeinsam mit anderen Familien machen wir uns auf Spurensuche und erleben ein Wochenende mit Spielen, Liedern, Geschichten und Basteleien.

Irene Dorigatti – Lehrerin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Mi. 24.04.24, 16:00 Uhr – Fr. 26.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Klapper-Klaus und Rassel-Rosi
26.04. – 27.04.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren
Wir stellen Rhythmusinstrumente aus verschiedenen Materialien her und lassen damit das Kindermusical „Ritter Rost und das Gespenst“ erklingen. Kinder kleiden dabei ihre Gefühle in Musik und schlüpfen in die Rollen anderer Figuren.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Fr. 26.04.24, 15:00 Uhr – Sa. 27.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Märchen und kreatives Gestalten im Wald
27.04. – 28.04.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren
Wir wandern zu wunderschönen Plätzen und hören Geschichten von mutigen Abenteurer:innen, flinken Tieren, winzigen Zwergen, frechen Riesen – und dem Drachen Mirco. Märchen laden zum Spielen und kreativen Gestalten mit verschiedenen Materialien ein.

Barbara Natter – Künstlerin, Pädagogin, begleitet Kreativprozesse bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
Zeit: Sa. 27.04.24, 16:00 Uhr - So. 28.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Säge-Spaß und Spiel-Freude
27.04. – 28.04.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren
Ihr könnt aus verschiedenen Werkstücken wählen und sie mit Säge, Feile und Hammer gemeinsam herstellen. Fertigkeiten wie feinmotorisches Geschick, Handlungsplanung, Ausdauer, räumliches Denken und Kreativität werden aktiviert und verfeinert.

Nicole Ladurner – Erzieherin, Dozentin und Referentin für Zauberei und Kreativität
Susanne Haug – Erzieherin, Referentin für Zauberei und Kreativität
Zeit: Sa. 27.04.24, 16:00 Uhr – So. 28.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Das Malatelier
27.04. – 28.04.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren, die diesen Kurs noch nicht besucht haben
Ob Kartoffeldruck, Gemüsedruck oder Moosgummidruck: An diesem Wochenende probieren wir verschiedene Maltechniken aus.

Pia Pedevilla – Designerin, Buchautorin, Dozentin an der Freien Universität Bozen, Fakultät für Bildungswissenschaften
Zeit: Sa. 27.04.24, 16:00 Uhr – So. 28.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Akrobatik für die ganze Familie
27.04. – 28.04.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 7 Jahren
Mit Akrobatik verbindet sich eine Erlebniswelt, die durch das Miteinander entsteht. Es geht um Kommunikation, um die Stärkung der Beziehung.

Christian Maier – Trainer, Choreograph, Pädagoge
Corinna Prechtl – Akrobatin
Zeit: Sa. 27.04.24, 16:00 Uhr – So. 28.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Mein Pate/Meine Patin und ich
01.05.

Pat:innen und ihre Patenkinder von der 2. bis zur 5. Klasse Grundschule
Pat:in und Patenkind haben Zeit zum Nachdenken, Ratschen, Spielen, Basteln und Möglichkeiten zum Vertiefen ihrer Beziehung. Gemeinsam füllen wir den Tag mit wertvollen Momenten.

Gaby Rainer – Religionslehrerin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Mi. 01.05.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person mit Patenkind
25 € für ein weiteres Patenkind

Besondere Momente schenken
03.05. – 05.05.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren
Wir feiern das Vatersein. An diesem Wochenende stehen Papis und ihre Kinder im Rampenlicht. Wir treffen uns in lockerer Atmosphäre, erleben buntes Zusammensein, Kreativität, Spaß, Begegnung und Austausch.

Sabine Walter – Entspannungspädagogin, Evolutionspädagogin®
Stefanie Ausserer – Lehrerin, Erfahrung in der Familienarbeit
Zeit: Fr. 03.05.24, 16:00 Uhr – So. 05.05.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Ich bau mir eine Ukulele
03.05. – 05.05.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren
Bei einer Ukulele handelt es sich um ein leicht zu spielendes Instrument mit vier Saiten. Ihr könnt den vorgefertigten Bausatz gestalten, bemalen und dann lernen wir einfache Akkorde.

Eduardo Rolandelli – Instrumentenbauer, Gitarren- und Ukulele-Kursleiter, Tischler, Musiker
Zeit: Fr. 03.05.24, 16:00 Uhr – So. 05.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Mutter-Tochter Zeit
A 03.05. – 05.05.
B 07.06. – 09.06.

Mütter mit Töchtern von 9 bis 12 Jahren
Deine kleine Tochter wird bald zur Großen, wenn sie ihre Menarche, die erste Regelblutung bekommt. Damit dieser Moment ein besonderer wird, bereiten wir uns gemeinsam darauf vor.

Maria Reiterer – Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Erlebnispädagogin
Simone Lechner – Sozialpädagogin, Menstruality Mentorin, Yoga Nidra Lehrerin
A Zeit: Fr. 03.05.24, 16:00 Uhr – So. 05.05.24, 15:00 Uhr
B Zeit: Fr. 07.06.24, 16:00 Uhr – So. 09.06.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Du bist ein Wunder!
05.05.
NEW

Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern
Das kleine Wunder hat euer Leben nachhaltig verändert: Das Kind segnen, nachdenken, was es bedeutet, ein Kind Gottes zu sein, über die Taufe sprechen, als Familie Zeit miteinander verbringen; das sind die Inhalte dieses Tages.

Lisa Huber – Theologin, Religionspädagogin
Toni Fiung – Familienseelsorger, Ehe- und Familienberater, Kommunikationstrainer, VHT-Coach
Zeit: So. 05.05.24, 09:30 – 17:30 Uhr
Kurs: 85 € pro Familie *Normalpreis

Muttertag im Haus der Familie
10.05. – 12.05.

Familien, Mütter mit Kindern ab 4 Jahren
Ein buntes Wochenende mit unseren Müttern: Wir spielen gemeinsam und haben Spaß zusammen. Zum Abschluss krönen wir die Mütter zu Königinnen.

Sabine Walter – Entspannungspädagogin, Evolutionspädagogin®
Stefanie Ausserer – Lehrerin, Erfahrung in der Familienarbeit
Zeit: Fr. 10.05.24, 16:00 Uhr – So. 12.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Was unsere Kinder stark macht
11.05. – 12.05.
NEW

Väter/Mütter, Erzieher:innen, Lehrer:innen, Interessierte
Stärke ist kein körperliches Merkmal. Es gibt zarte, fast zerbrechliche Kinder, die mit Krisen und Schicksalsschlägen umgehen können. Stärke stellt sich vor allem als eine psychische Komponente dar. Und diese Stärken, die ein Kind mit in die Welt bringt, diese Stärken gilt es zu unterstützen.

Jan-Uwe Rogge – Doktor der Verhaltens- und Sozialwissenschaften, Familien- und Kommunikationsberater
Regine Rogge – Ausbildung in Familienberatung und Psychodrama, ehemalige Lehrerin
Zeit: Sa. 11.05.24, 14:30 Uhr – So. 12.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 80 € pro Person
125 € pro Paar

Natur-Frühling
11.05. – 12.05.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren, die diesen Kurs noch nicht besucht haben
Bei diesem Seminar entstehen dekorative Ideen für drinnen und draußen. Wir arbeiten mit den unterschiedlichsten Naturmaterialien und entdecken eine bunte Palette an Materialien.

Pia Pedevilla – Designerin, Buchautorin, Dozentin an der Freien Universität Bozen, Fakultät für Bildungswissenschaften
Zeit: Sa. 11.05.24, 16:00 Uhr – So. 12.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Kreativwochenende
17.05. – 20.05.

Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern mit 8-12 Jahren
An diesen Tagen werden wir aus unterschiedlichsten Materialien Kunstwerke erschaffen, welche wir bemalen und verzieren. In getrennten und gemeinsamen Einheiten lernen die Kinder sowie die Erwachsenen verschiedene kreative Techniken kennen.

Pia Pedevilla – Designerin, Buchautorin, Dozentin an der Freien Universität Bozen, Fakultät für Bildungswissenschaften
Stefanie Mumelter – Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Fr. 17.05.24, 16:00 Uhr – Mo. 20.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Wieder einmal so richtig Zeit haben… für alle
17.05. – 20.05.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von 8 bis 12 Jahren
Ob Groß oder Klein, ob Jung oder Alt: In diesen Tagen spielt das keine Rolle. Bei Spiel, Spaß, Besinnlichem und Lagerfeuer schenken wir euch gemeinsame Familienmomente.

Elke Albertini mit Team – Kommunikationstrainerin, langjährige Referentin
Zeit: Fr. 17.05.24, 16:00 Uhr – Mo. 20.05.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

Mit Papa im Zelt
A 18.05. – 20.05.
B 07.06. – 09.06.
C 16.08. – 18.08.
D 30.08. – 01.09.

Väter mit ihren Kindern ab 6 Jahren
Wir zelten, kochen, spielen, streiten, trösten, kämpfen, lachen, plaudern, essen und trinken gemeinsam in der Natur. Auf Väter, die sich ungestört ihren Kindern widmen wollen, wartet ein abenteuerliches Wochenende.

Reinhard Feichter – Coach, Outdoortrainer, Sozialpädagoge
Roland Feichter – Sozialpädagoge, Theaterpädagoge
Markus Feichter – Direktor Waldorfschule
Heinrich Lanthaler – Sozialarbeiter, Psychotherapeut, Sexualpädagoge
A Zeit: Sa. 18.05.24, 15:00 Uhr – Mo. 20.05.24, 15:00 Uhr
B Zeit: Fr. 07.06.24, 15:00 Uhr – So. 09.06.24, 15:00 Uhr
C Zeit: Fr. 16.08.24, 15:00 Uhr – So. 18.08.24, 15:00 Uhr
D Zeit: Fr. 30.08.24, 15:00 Uhr – So. 01.09.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Auf heißer Spur
18.05. – 19.05.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren
Viele Legenden ranken sich um das Haus der Familie: von guten und bösen Menschen, von Diebstählen und Romanzen, von geheimen Treffen und sogar von einem Schatz auf dem Gelände. Verfolgt gemeinsam die heiße Spur.

Thomas Ebner – Erlebnispädagoge, Studium der Philosophie
Verena Dariz – Sozialpädagogin, Jugendarbeiterin-
Zeit: Sa. 18.05.24, 16:00 Uhr – So. 19.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Schnitzen – aber richtig
A 24.05. – 26.05.
B 13.09. - 15.09.

Väter, Paten, Onkel, Opas mit Kindern von 7 bis 14 Jahren
Gemeinsam schnitzen wir mit unserem Taschenmesser Spielzeug, Instrumente und anderes, was nützlich ist. Wir verbringen viel Zeit in der Natur und grillen am Abend am Lagerfeuer.

Alois Braunhofer – Ministrantengruppenleiter, Erfahrung als Kursleiter im ELKI
Florian Schroffenegger – Erfahrung in der Jugendarbeit
A Zeit: Fr. 24.05.24, 16:00 Uhr – So. 26.05.24, 15:00 Uhr
B Zeit: Fr. 13.09.24, 16:00 Uhr – So. 15.09.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Familie *Normalpreis

Oköday
25.05.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren
Gemeinsam lernen wir die Vielfalt der Natur kennen. Beim Entdecken von kleinen bis hin zu großen Tieren und Pflanzen erfahren wir, welchen wichtigen Stellenwert die Natur für uns Menschen hat.

Magdalena Widmann – Biologin, Master in Ecology und Ecosystems
Zeit: Sa. 25.05.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 85 € pro Familie *Normalpreis

Faszination Wildnis
25.05. – 26.05.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern im Grundschulalter
Eine Einladung an Familien: Gemeinsam backen wir Brot über der Glut, machen spannende Versteck- und Anschleichspiele.

Lukas Neumair – Management- und Pädagogikstudium, Abenteuer-Guide, Geschäftsführer Jugenddienst Dekanat Bruneck
Nadja Zimmerhofer – Lehrerin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Sa. 25.05.24, 16:00 Uhr – So. 26.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Märchenschätze finden
31.05. – 01.06.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren
Mit Spiel, Theater, Worten und Werten erleben wir an diesem Wochenende, wie gut es tut, Schätze zu finden und den eigenen Reichtum zu genießen. Wir hören Märchen von Kostbarkeiten und von Wegen, auf denen wir zu ihnen gelangen.

Helene Leitgeb – Bildungsreferentin, Erzählerin, Pädagogin, Biographiearbeit, Schreibpädagogin i. A.
Margarete Wenzel – Märchenerzählerin, Philosophin, Erzählcoach
Zeit: Fr. 31.05.24, 15:00 Uhr – Sa. 01.06.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Kennst du dein Krafttier?
31.05. – 01.06.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren
Bei diesem Kurs dreht sich alles um unsere Freunde mit Fell und Federn, Flossen und Pfoten. Wir wandern in den Wald, hören Geschichten von schlauen Tieren und machen uns auf die Suche nach unserem ganz persönlichen Krafttier.

Barbara Natter – Künstlerin, Pädagogin, begleitet Kreativprozesse bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
Zeit: Fr. 31.05.24, 15:00 Uhr – Sa. 01.06.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Meine Schatzkiste
01.06. – 02.06.
NEW

Väter/Mütter, Omas/Opas, Pat:innen mit einem Kind im Alter von 4 bis 9 Jahren
In kurzen Einheiten sind die Erwachsenen unter sich. Hier geht es um pädagogisches Handwerkszeug, wie z. B. Werte, Beziehung und Lob. Währenddessen erforschen die Kinder auf spielerische Art und Weise ihre Fähigkeiten und füllen dabei ihre Schatzkiste.

Elisabeth Hickmann – Sozialpädagogin FH, Systemische Therapie und Beratung (SG)
Martina Thanei – Freiberufliche Referentin im Bereich „Ästhetische Bildung“, Kreativtrainerin „Schule der Phantasie“, Malbegleiterin im Ausdrucksmalen
Zeit: Sa. 01.06.24, 16:00 Uhr – So. 02.06.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis

Natur-Sommer
15.06. – 16.06.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren, die diesen Kurs noch nicht besucht haben
Bei diesem Seminar entstehen dekorative Ideen für drinnen und draußen. Wir arbeiten mit den unterschiedlichsten Naturmaterialien und verschiedenen Fundstücken aus dem Wald und dem Meer.

Pia Pedevilla – Designerin, Buchautorin, Dozentin an der Freien Universität Bozen, Fakultät für Bildungswissenschaften
Zeit: Sa. 15.06.24, 16:00 Uhr – So. 16.06.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Familie *Normalpreis
(zzgl. Materialspesen)

Abenteuerwochenende für Familien 17.08. – 18.08.	**Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren** Bei gemeinsamen Spielen, kooperativen Übungen und spannenden Experimenten in der Natur lernen wir uns spielerisch besser kennen und überwinden gemeinsam Grenzen.	**Georg Pardeller** – Freiberuflicher Trainer und Referent für erlebnisorientiertes Lernen **Zeit:** Sa. 17.08.24, 15:00 Uhr – So. 18.08.24, 15:30 Uhr **Kurs:** 95 € pro Familie *Normalpreis
Die Nacht des Feuers 24.08. – 25.08.	**Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 7 Jahren** Das sind Tage für mutige Erwachsene, Kinder und Jugendliche, die sich trauen, mit dem Feuer zu spielen, selbst Hand anzulegen, Neues auszuprobieren und die Nacht zum Tag zu machen.	**Brigitte Hofmann** – Erzieherin, Erwachsenenbildnerin, Zirkuspädagogin **Reinhard Demetz** – Theologe, Erwachsenenbildner, Zirkuspädagoge **Zeit:** Sa. 24.08.24, 10:00 Uhr – So. 25.08.24, 15:30 Uhr **Kurs:** 95 € pro Familie *Normalpreis
Mit Oma und Opa in Lichtenstern 24.08. – 25.08.	**Großeltern mit Kindern von 3 bis 7 Jahren** Großeltern verbringen ein Wochenende mit ihren Enkelkindern in Lichtenstern. Lasst euch auf ein Abenteuer ein, bei dem ihr gemeinsam Zeit verbringt und den Alltag vergesst.	**Irene Dorigatti** – Lehrerin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit **Zeit:** Sa. 24.08.24, 15:00 Uhr – So. 25.08.24, 15:00 Uhr **Kurs:** 95 € pro Familie *Normalpreis
Märchen-Wander-Wochenende für Familien 24.08. – 25.08.	**Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren** Langsam geht der Sommer zur Neige. Wir verpacken ihn in Sonne, hören an diesem Wochenende viele Märchen und nehmen sie auf unseren Wanderungen in die wunderschöne Natur mit.	**Helene Leitgeb** – Bildungsreferentin, Erzählerin, Pädagogin, Biographiearbeit, Schreibpädagogin i. A. **Zeit:** Sa. 24.08.24, 15:00 Uhr – So. 25.08.24, 15:30 Uhr **Kurs:** 95 € pro Familie *Normalpreis

FAMILIENWOCHEN (FAMWO)

DA WIRD FAMILIE ZUM ERLEBNIS

Jede Familienwoche steht unter einem besonderen Thema. Pädagogisch ausgebildete Teams begleiten Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit ihren Kindern rund um die Uhr verantwortungsvoll durch die Woche. Jeden Tag gibt es ein spezielles Motto, zu welchem Spiele, Aktionen und Gespräche mit einer passenden Rahmengeschichte vorbereitet werden. Außerdem bekommen die Teilnehmenden neue Bildungsimpulse und Anregungen, um Familie aktiv zu gestalten. Erlebt einzigartige und abwechslungsreiche Tage mit atemberaubenden Momenten. Bei diesen Erlebniswochen für Familien ist für jede und jeden etwas dabei, egal ob Klein oder Groß! Auf dem Programm stehen verschiedene Spiele, Wanderungen, Beisammensein am Lagerfeuer, Gespräche, Ruhe und Entspannung, Singen, Kreatives, Tanzen und Lachen.

Anmeldung: 29.01.24 um 19:00 Uhr: ausschließlich schriftlich mittels Anmeldeformular (keine E-Mails) auf famwo.hdf.it.

Preise: Familien können zwischen Mindestpreis, Normalpreis und Solidaritätspreis wählen, welche auf der Homepage ersichtlich sind. Unterkunft und Verpflegung kommen dazu.

FAMWO 1
Familienmomente
16.06. – 22.06.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Bei dieser Erlebniswoche für Familien ist für jede und jeden etwas dabei, egal ob Klein oder Groß. Auf dem Programm stehen verschiedene Spiele, Wanderungen, Beisammensein am Lagerfeuer, Gespräche, Ruhe und Entspannung, Singen, Kreatives, Tanzen und Lachen.

Thomas Ebner mit Team – Erlebnispädagoge, Studium der Philosophie
Verena Dariz – Sozialpädagogin, Jugendarbeiterin
Zeit: So. 16.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 22.06.24, 09:30 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

FAMWO 2
Fantastische Familienzeit
23.06. – 29.06.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Familie ist das wertvollste auf dieser Welt. Nehmt euch in dieser Woche bewusst Zeit für eure Familie. Euch erwarten unvergessliche Abenteuer für Groß und Klein, wobei der Spaß niemals zu kurz kommen wird. Sammelt gemeinsame Erlebnisse, die euch als Familie nochmal mehr zusammenschweißen werden.

Anna Timpfler mit Team – Lehrerin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Melanie Kemenater – Sozialpädagogin, Systemische Beraterin
Zeit: So. 23.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 29.06.24, 09:30 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

FAMWO 3
Familie erleben, Familie genießen
30.06. – 06.07.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Bewusst ein paar Tage gemeinsam mit der Familie verbringen: Wir singen, basteln, spielen und erleben zusammen die Natur. Sich einfach Zeit füreinander nehmen, tolle Momente erleben und das „Wir“ genießen!

Evi Schroffenegger mit Team – Ausbildung in Musiktherapie und Klangschalenmassage, Evolutionspädagogin®, Coach P.P.©
Zeit: So. 30.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 06.07.24, 09:30 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

FAMWO 4
Leben.Liebe.Familie
14.07. – 20.07.

Paare mit Kindern
In dieser Familienwoche dreht sich alles um die Liebe, das Leben und die Familie. Während die Kinder am Vormittag spielen, sich kreativ austoben und die Natur entdecken, gibt es für die Erwachsenen „Paarzeit“. Die Nachmittage und Abende stehen im Zeichen der Familie. Miteinander erleben wir wunderschöne und besondere Momente.

Klemens Hafner-Hanner mit Team – Ehe-, Familien- und Lebensberater, Studium der Pädagogik, Erwachsenenbildner, Psychotherapeut (systemische Familientherapie)
Petra Hanner – Beraterin Telefonseelsorge, Referentin in der Ehevorbereitung, Erwachsenenbildnerin
Zeit: So. 14.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 20.07.24, 09:30 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

FAMWO 5
Natur pur
21.07. – 27.07.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren
Auf Wiesen und in den Wäldern treiben wir uns herum und machen diese unsicher. Wir erleben einzigartige und abwechslungsreiche Tage mit unseren Lieben. Spiele, Kreatives, Wanderungen, Lagerfeuer, Gespräche, Ruhe und Entspannung, Singen, Tanzen und Lachen.

Matteo Carmignola mit Team – Bildungswissenschaftler, Religionslehrer, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: So. 21.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 27.07.24, 10:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

FAMWO 6
Wild, kreativ und spontan
04.08. – 10.08.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Diese Woche gestaltet sich so bunt und abwechslungsreich wie Familie sein kann. Spiele, Märchenwanderungen, Abenteuer in der Natur, Ruhiges und Besinnliches sowie Gesprächsrunden und Lagerfeuer stehen auf dem Programm.

Sabine Walter mit Team – Entspannungspädagogin, Evolutionspädagogin®
Stefanie Ausserer – Lehrerin, Erfahrung in der Familienarbeit
Zeit: So. 04.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 10.08.24, 09:30 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

FAMWO 7
Ein Koffer voll Familie
11.08. – 17.08.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern
Wir laden euch ein, mit uns gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen, den Koffer zu erkunden und auszupacken. Spiel, Spaß und neue Erlebnisse sind darin zu finden. Lasst euch überraschen.

Elke Albertini mit Team – Kommunikationstrainerin, langjährige Referentin
Zeit: So. 11.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 17.08.24, 09:30 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

FAMWO 8
Projekt Wildnis
18.08. – 24.08.

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren
Im Laufe dieser Familienwoche bauen wir ein Dorf im Wald und füllen es mit Leben. Gemeinsam schaffen wir uns einen Raum, in dem Ideen und Fähigkeiten geteilt und in die Dorfgemeinschaft mit eingebracht werden. Höhepunkt der Woche ist eine Übernachtung in unseren selbst gebauten Unterkünften.

Sebastian Willeit mit Team – Erfahrung in der Kinder- und Familienarbeit
Zeit: So. 18.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 24.08.24, 09:30 Uhr
Kurs: 135 € pro Familie *Normalpreis

03

Detaillierte Infos zu den Kursen: www.hdf.it

PARTNERSCHAFT

36-41

Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung
Ganze Jahr

Paare, die heiraten wollen
Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:
· „Ich wünsche mir von dir." – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
· „Und wenn's kracht?" – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
· „Wir tun einander gut." – Zärtlichkeit und Sexualität
· „Mit Kindern leben" – Verantwortete Elternschaft
· „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?" – Partnerschaft und Ehesakrament
· „Damit es ein Fest wird" – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
· „Ehe, ein Vertrag" – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

Toni Fiung mit Team
Termine: Alle aktuellen Termine samt Referent:innen sind unter www.hdf.it einsehbar.
Der Kurs findet von Freitag um 16:00 Uhr bis Sonntag um 16:00 Uhr statt.
Kurs: 70 € pro Person

Wir erwarten unser Kind
Ganze Jahr

Paare, die das erste Kind erwarten
Das Wunder hat begonnen: Ihr werdet Eltern. An diesem Wochenende könnt ihr euch mit anderen Paaren auf die Geburt eures Kindes und die Zeit danach einstimmen. Ein interdisziplinäres Team aus Hebammen, Stillberaterinnen IBCLC, Fachberaterinnen für „Emotionelle Erste Hilfe", Körpertherapeutinnen, Coaches und Pädagoginnen reflektieren mit euch über folgende Aspekte:
· Körperliche Vorgänge und Veränderungen während der Schwangerschaft
· Bewegungs- und Entspannungsübungen für die Zeit vor, während und nach der Geburt
· Partnerhilfe und Massage
· Körper- und Atemwahrnehmung
· Geburtsvorgang und die erste Zeit danach (stillen, schlafen, Partnerschaft)
· Die ersten Stunden und Tage mit dem Baby im Krankenhaus und zu Hause
· Eltern-Kind-Bindung
· Eltern werden, Paar bleiben
Je nach Referentinnenteam werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

Astrid Di Bella – Hebamme, Still- und Laktationsberaterin, Fachberaterin für „Emotionelle Erste Hilfe"
Barbara Goller – Hebamme
Elfriede Ebner – Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Fachberaterin für „Emotionelle Erste Hilfe", Trageberaterin
Evelyn Mayr – Krankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Basic-Bonding-Gruppenleiterin, ganzheitliche Ernährungsberaterin
Hanna Pliger – Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Julia-Luna Cappelletto – Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, prä- und postnatale Trainerin
Karin Angelika Planker – Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Fachberaterin „Emotionelle Erste Hilfe"
Sonia Di Bella – Yogalehrerin, Schwerpunkt Schwangerschaft, Körper- und Atemtherapie

Termine: Alle aktuellen Termine samt Referentinnen sind unter www.hdf.it einsehbar.
Kurs: 125 € pro Paar

Wir erwarten unser 2., 3., … Kind
A 13.01. – 14.01.
B 01.06. – 02.06.

Paare, die das 2., 3., … Kind erwarten
Ein Wochenende für Paare, die sich für das Schwangersein Zeit nehmen, die für Gespräche und Neues offen sind und mehr über die Geburt und die Zeit danach, über Körperwahrnehmung und Atmung erfahren möchten.

Evelyn Mayr – Krankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Basic-Bonding-Gruppenleiterin, ganzheitliche Ernährungsberaterin
Sabine Brunner – Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Fachberaterin für „Emotionelle Erste Hilfe"
A Zeit: Sa. 13.01.24, 15:00 Uhr – So. 14.01.24, 17:00 Uhr
B Zeit: Sa. 01.06.24, 15:00 Uhr – So. 02.06.24, 17:00 Uhr
Kurs: 125 € pro Paar

Weil i di mog - Jahresgruppe
ab 20.01.
5 Termine

Paare
In dieser Jahresgruppe macht ihr euch gemeinsam mit anderen Paaren auf den Weg. Die regelmäßigen Paar-Treffen schaffen Raum zum Austausch, zu Begegnung mit dem/der Partner:in und zu Selbsterfahrung.

Toni Fiung – Familienseelsorger, Ehe- und Familienberater, Kommunikationstrainer, VHT-Coach
1. Treffen: Sa. 20.01.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Kurs: 125 € pro Paar (für fünf Treffen)

Zeit zu zweit – Seminar für Paare mit Lernbehinderung
02.02. – 03.02.

Paare mit Lernbehinderung, die selbstständig an- und abreisen können
Wir laden euch als Paar herzlich zu unserem Valentinsseminar ein. Ihr könnt euch besser kennenlernen und miteinander Zeit verbringen. Gemeinsam mit anderen Paaren feiert ihr am Abend den Valentinstag. Es gibt eine Segensfeier, ein besonderes Abendessen begleitet von Musik.

Florian Klauder – Mitarbeiter bei der Sexualpädagogischen Beratungsstelle der Lebenshilfe
Silvia Clignon – Sexualpädagogin bei Sexualpädagogischen Beratungsstelle der Lebenshilfe
Zeit: Fr. 02.02.24, 16:00 Uhr – Sa. 03.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 60 € pro Paar

Von Blumen und Pralinen
17.02. – 18.02.

Paare
Dieses Wochenende steht im Licht der Beziehung. Der Valentinstag ist ein guter Anlass, um sich für den oder die Partner:in Zeit zu nehmen.

Klemens Hafner-Hanner – Ehe-, Familien- und Lebensberater, Studium der Pädagogik, Erwachsenenbildner, Psychotherapeut (systemische Familientherapie)
Petra Hanner – Beraterin Telefonseelsorge, Referentin in der Ehevorbereitung, Erwachsenenbildnerin
Zeit: Sa. 17.02.24, 16:00 Uhr – So. 18.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 125 € pro Paar

Valentinstags-Abend
17.02.

Paare
Der Abend gehört nur euch beiden. Wir laden zur Segensfeier mit Familienseelsorger Toni Fiung ein. Anschließend verwöhnen wir euch mit feinen Speisen und Musik.

Toni Fiung mit Team – Familienseelsorger, Ehe- und Familienberater, Kommunikationstrainer, VHT-Coach, geistlicher Leiter im Haus der Familie
Zeit: Sa. 17.02.24, 18:30 Uhr
Kurs: 50 € pro Person (inkl. Abendessen)
95 € pro Person (inkl. Abendessen, Übernachtung und Frühstück)

Tan-tra für Paare
09.03. – 10.03.

NEW

Paare
Lustlosigkeit gehört zu den häufigsten Störungen beim Sex weltweit. Bevor sich ein Paar auseinanderlebt, können wir doch einiges für die Liebe tun, vielleicht sogar Neues finden und uns von anderen Kulturen inspirieren lassen. Um dann in einem fruchtbaren Boden neue Samen für Liebe und den Sex auszubringen.

Miriam Pobitzer – Psychologin, Sexualtherapeutin
Zeit: Sa. 09.03.24, 16:00 Uhr – So. 10.03.24, 16:00 Uhr
Kurs: 125 € pro Paar

Da geht noch mehr
15.03. – 16.03.

NEW

Paare, die bereits einiges an Bewusstsein über sich und ihre Beziehung erarbeitet haben
Durch den Imago-Dialog und verschiedene praktische Übungen, die die Herzen bewegen, dürfen Kopf und Verstand ruhen und dadurch neuen Energien Raum und Kraft verschaffen. Mit der Methode „Neuromusik mit Kopfhörertechnik“ wird es ein Leichtes, Herz und Verstand zusammen zu schließen.

Angelika Fauster – Psychologin, Psychotherapeutin, Imagotherapeutin, Mitglied der Akademie für Potentialentfaltung
Zeit: Fr. 15.03.24, 15:00 Uhr – Sa. 16.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 125 € pro Paar

Raum für Liebe
13.04. – 14.04.

Paare
Wenn dem Baum auch einmal ein Ast fehlt: Er wächst weiter! Das Gute im Miteinander sehen und entdecken, den Blick auf die Fülle und Bereicherung legen, die Ergänzungen im Miteinander erkennen: Das Wohltuende ist da. Es wertzuschätzen, ist die Wurzel des Wachsens.

Miriam Pobitzer – Psychologin, Sexualtherapeutin
Zeit: Sa. 13.04.24, 14:30 Uhr – So. 14.04.24, 18:30 Uhr
Kurs: 125 € pro Paar

Wir zwei: stärker denn je
08.06. – 09.06.

Paare
Ingeborg Weser – Psych. Psychotherapeutin, Leiterin des Institutes für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie
Robert Benninga – International bekannter Executive Coach, Trainer, Motivational Speaker

Miriam Pobitzer – Psychologin, Sexualtherapeutin
Zeit: Sa. 08.06.24, 10:00 Uhr – So. 09.06.24, 15:30 Uhr
Kurs: 125 € pro Paar

Zeit für uns – einmal ganz anders
28.09. – 29.09.

KFS

Paare
An diesen zwei Tagen geht es um euch als Paar: Der Austausch und das Gespräch mit anderen Paaren ist ein wichtiger Teil. Ihr bekommt praktische Tipps und Tricks für eure Beziehung inklusive erlebnispädagogischer Ansätze.

Andrea Schötzer – Lehrerin, Referentin in der Ehevorbereitung
Günther Reichhalter – Jugendreferent, Kommunikationswissenschaftler, Referent in der Ehevorbereitung
Zeit: Sa. 28.09.24, 16:00 Uhr – So. 29.09.24, 16:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Paar für KFS-Mitglieder
125 € pro Paar für Nichtmitglieder

04

Detaillierte Infos zu den Kursen: www.hdf.it

KINDER UND JUGENDLICHE

42-51

Kreativer Nähkurs für Teenis
13.01.

Jugendliche von 12 bis 18 Jahren
Stoffe auswählen, kombinieren, zuschneiden, nähen: Sei kreativ und näh etwas Eigenes. Dieser Kurs ist der optimale Start für junge Kreative an der Nähmaschine.

Melanie Monika Perkmann – Schneidermeisterin, Designerin
Zeit: Sa. 13.01.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 45 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Vielfältig schön
13.01. – 14.01.

Mädchen ab 12 Jahren
Zwei Tage lang begeben wir uns auf die Suche nach unserer individuellen Schönheit. Wir plaudern über Mode, Schminken, Frisuren, tauschen Schönheitsgeheimnisse aus und entdecken unsere Stärken.

Greti Andergassen – Friseurin
Zeit: Sa. 13.01.24, 16:00 Uhr – So. 14.01.24, 16:00 Uhr
Kurs: 55 € pro Person

The power of your soul – wer rastet, hat Zeit stark zu sein
27.01. – 28.01.

NEW

Jugendliche ab 14 Jahren
An diesem Wochenende trainieren wir die Widerstandskraft deiner Seele, die Resilienz. Mit verschiedenen Körper- und Atemtechniken, sowie Entspannungs- und Phantasiereisen wird es ein Leichtes, schlummernde Kräfte in dir zu wecken, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Angelika Fauster – Psychologin, Psychotherapeutin, Imagotherapeutin, Mitglied der Akademie für Potentialentfaltung
Zeit: Sa. 27.01.24, 10:00 Uhr – So. 28.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 55 € pro Person

Tanz, Kultur, Spiel und Spaß – wir entdecken Brasilien
03.02. – 04.02.

NEW

Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren
Komm mit, wir reisen nach Brasilien, spüren Lebensfreude, tanzen Samba und feiern Karneval. Wir entdecken das farbenfrohe Land: Tanz, Kultur, tolle Spiele mit brasilianischer Musik, Zumba-Kids und tollen Überraschungen.

Evi Mittermair – Zumba Kids Trainerin, Salsation Instructor, Aviva4Wellness
Monika Terleth – Erzieherin, Entspannungspädagogin
Zeit: Sa. 03.02.24, 16:00 Uhr – So. 04.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 55 € pro Person

App://Cousinen Days
09.02. – 10.02.

Cousinen von 7 bis 14 Jahren
An diesem Wochenende stärken Cousinen ihre Beziehung. Gemeinsam begeben wir uns auf ein Abenteuer mit spannenden Spielen, Herausforderungen, Wohlfühlmomenten und Überraschungen.

Lukas Neumair – Management- und Pädagogikstudium, Abenteuer-Guide, Geschäftsführer Jugenddienst Dekanat Bruneck
Nadja Zimmerhofer – Lehrerin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Fr. 09.02.24, 15:00 Uhr – Sa. 10.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 55 € pro Person

Wintererlebniswoche
11.02. – 16.02.

Kinder und Jugendliche von 10 bis 13 Jahren
Verbring die schulfreien Tage mit deinen Geschwistern, Cousinen und Freund:innen im Haus der Familie. Mach dich bereit für eine Zeit, in der du dich richtig wohlfühlen kannst.

Team Haus der Familie
Zeit: So. 11.02.24, 16:00 Uhr – Fr. 16.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 85 € pro Person

Naturerlebnistage
12.02. – 14.02.

Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren
Bei gemeinsamen Spielen, Übungen und spannenden Aktionen in der Natur entdecken wir uns neu, schärfen unsere Sinne und überwinden gemeinsam Grenzen.

Stefanie Mumelter mit Team – Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Mo. 12.02.24, 15:00 Uhr – Mi. 14.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 65 € pro Person

Auf die Bühne, fertig, los!
14.02. – 16.02.

NEW

Kinder von 8 bis 11 Jahren
Du willst eintauchen in die Welt des Theaters, in verschiedene Rollen schlüpfen, spontan und kreativ Neues ausprobieren und Bühnenluft schnuppern? Dann bist du genau richtig. Anhand verschiedener Spiele und Übungen werden gemeinsam kleine Szenen erarbeitet.

Martina Tratter mit Team – Kindergarten- und Theaterpädagogin, Spielleiterin im Kinder-, Jugend- und Erwachsenentheater
Zeit: Mi. 14.02.24, 15:00 Uhr – Fr. 16.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 65 € pro Person

Showtime – Wir rocken die Bühne
14.02. – 17.02.

Jugendliche von 12 bis 15 Jahren
Dieser Musik-Theater-Workshop bietet die Gelegenheit, die Welt hinter den Kulissen kennenzulernen. Singen, Songwriting, Choreografien und vieles mehr erwartet dich in diesen Tagen.

Sofie Pedevilla – Musikstudentin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Verena Gasser – Musikstudentin, Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Mi. 14.02.24, 16:00 Uhr – Sa. 17.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 75 € pro Person

Yes, I can! - 24 Stunden Selbstwert & Lerncoaching
16.02. – 17.02.

NEW

Oberschüler:innen
Hast du Lust, gemeinsam mit anderen Jugendlichen in einem interaktiven und unterhaltsamen Seminar mehr über effiziente und zeitsparende Lerntools zu erfahren? Neben vielen erprobten Lernstrategien geben wir dir auch wichtige Tipps für ein gutes Selbstwertgefühl.

Claudia Burger – Lerncoach, Kinderbuchautorin, Geschichtenerzählerin, Oberschullehrerin
Elisabeth Kusstatscher – Pädagogin, systemische Beraterin
Zeit: Fr. 16.02.24, 16:00 Uhr – Sa. 17.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 55 € pro Person

Handlettering
17.02.

Interessierte Anfänger:innen ab 12 Jahren
Beim Handlettering geht es nicht hauptsächlich um Schönschrift. Zweck und Zielperson des jeweiligen Schreibstückes stehen im Vordergrund. Der gestaltete Schriftzug soll Emotionen auslösen und für eine gezielte Anwendung geschrieben werden.

Evi Schroffenegger – Ausbildung in Musiktherapie und Klangschalenmassage, Evolutionspädagogin®, Coach P.P.©
Zeit: Sa. 17.02.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Kurs: 45 € pro Person

Kamera läuft!
18.02.
NEW

Jugendliche ab 12 Jahren
An diesem Tag wechseln wir Perspektive und nehmen unsere Umgebung durch die Kameralinse war. Wir lernen coole Tipps und Tricks, um mit einfachen Hilfsmitteln im Handumdrehen ein professionelles Kurzvideo zu erstellen.

Sylvie Frei – Social Media Managerin, Content Creatorin
Zeit: So. 18.02.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 45 € pro Person

Mädchenpower
24.02. – 25.02.

Mädchen von 10 bis 13 Jahren
Mit Kreativität und Spaß lernst du deinen Körper kennen und erfährst, wie Superheldinnen deinen Zyklus gestalten.

Maria Reiterer – Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Erlebnispädagogin
Simone Lechner – Sozialpädagogin, Menstruality Mentorin, Yoga Nidra Lehrerin
Zeit: Sa. 24.02.24, 10:00 Uhr – So. 25.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 55 € pro Person

It's time to feel good
12.04. – 14.04.
NEW

Jugendliche ab 14 Jahren
In diesem Kurs werden den Jugendlichen smarte Strategien für den Alltag zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer:innen erhalten einen besseren Zugang zu sich selbst, lernen ihre Ressourcen für sich und ihre Mitmenschen einzusetzen und erleben Spaß beim Miteinander-wachsen.

Florian Pallua – Bachelor in Psychologie, Erfahrung in Kinder- und Jugendarbeit
Melanie Kemenater – Sozialpädagogin, Systemische Beraterin
Verena Mittelberger – Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin
Zeit: Fr. 12.04.24, 16:00 Uhr – So. 14.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 65 € pro Person

Jungswochenende
24.04. – 26.04.

Jungs im Alter von 10 bis 13 Jahren
Hast du hast Lust auf ein Wochenende nur mit Jungs? Dann erwarten dich drei aufregende Tage mit vielfältigen Action-Spielen draußen und drinnen.

Thomas Schrott – Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Mi. 24.04.24, 16:00 Uhr – Fr. 26.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 65 € pro Person

Wenn die Natur zur bunten Spielkiste wird
25.04.
NEW

Kinder im Grundschulalter
Wir suchen den Frühling. Mit offenen Ohren und Augen, einem feinen Schnuppernäschen, geschickten Händen und einen guten Appetit fällt uns das gar nicht schwer. Wir spielen, singen, basteln, kochen und experimentieren.

Hildegard Kreiter – Kräuterexpertin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Gedächtnistrainerin
Zeit: Do. 25.04.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 45 € pro Person

Abenteuer Akrobatik
26.04. – 27.04.

Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren
Wir probieren ungewöhnliche Bewegungen und Figuren aus. Akrobatisch tauchen wir in eine eigene Erlebniswelt ein, die durch gemeinsames Tun und Experimentieren entsteht.

Christian Maier – Trainer, Choreograph, Pädagoge
Corinna Prechtl – Akrobatin
Zeit: Fr. 26.04.24, 15:00 Uhr – Sa. 27.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 55 € pro Person

Spiel, Spaß und Action
26.04. – 28.04.

Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren
Euch erwartet ein Wochenende mit Action-Spielen im Wald und auf dem Sportplatz. Ob sportlich oder nicht, alle kommen auf ihre Kosten.

Thomas Schrott – Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
Zeit: Fr. 26.04.24, 16:00 Uhr – So. 28.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 65 € pro Person

Film ab
17.05. – 20.05.

Jugendliche von 12 bis 16 Jahren
Klappe, die Erste! Wir drehen, schneiden und gestalten unseren eigenen Film. Dabei werden wir von Profis begleitet und erhalten Tipps und Tricks.

Wilhelm Theil – Musiker, Fotograf, Medienpädagoge
Valentina Bagnis – Tänzerin, erfahrene Kursleiterin für Hip-Hop
Zeit: Fr. 17.05.24, 16:00 Uhr – Mo. 20.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 75 € pro Person

Erwachsen werden – schön, aber nicht immer einfach
18.05.

Jugendliche ab 12 Jahren
Damit diese Phase des Erwachsenwerdens und der Identitätsfindung für Jugendliche leichter erlebt werden kann, braucht es Raum und Zeit, sich darüber auszutauschen, Sorgen und Ängste auszusprechen und sich über vieles bewusst zu werden.

Nadia Brenner: Sozialpädagogin, Bionaturopathin
Zeit: Sa. 18.05.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 45 € pro Person

Abenteuer-zeichenkurs
25.05.

Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 12 Jahren
Dich erwartet ein Zeichenkurs voller Abenteuer, bei dem es darum geht, typische Dinge vom Urlaub zu zeichnen. Neben dem Zeichnen, musst du aber auch Entscheidungen treffen, denn du bist nicht alleine, der den Schatz haben möchte.

Simon Mayr – Künstler
Zeit: Sa. 25.05.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 45 € pro Person

Beste Freunde und Freundinnen 25.05. – 26.05.	**Kinder und Jugendliche und ihr bester Freund/ihre beste Freundin von 10 bis 13 Jahren** Du hast ein ganzes Wochenende Zeit für deinen besten Freund oder deine beste Freundin. Es geht nur um euch zwei oder drei. Und wer weiß, vielleicht lernt ihr dabei noch weitere Freunde oder Freundinnen kennen.	**Verena Thurner** – Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit **Paul Gruber** – Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit **Zeit:** Sa. 25.05.24, 16:00 Uhr – So. 26.05.24, 16:00 Uhr **Kurs:** 55 € pro Person
Zirkus verzaubert mit Feuer und Flamme 31.05. – 02.06.	**Kinder und Jugendliche von 8 bis 13 Jahren** Du möchtest Feuer spucken und Diabolos in der Luft herumwirbeln? Miteinander laufen wir auf Kugeln und Rollen und jonglieren mit Tüchern, Flowersticks und Bällen. Wir drehen mehr als zehn Teller gleichzeitig und bauen Menschenpyramiden.	**Hansjörg Condin** – Zirkuskünstler, Lehrer, langjährige Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit **Zeit:** Fr. 31.05.24, 16:00 Uhr – So. 02.06.24, 15:00 Uhr **Kurs:** 65 € pro Person
Fit für die Mittelschule 24.08.	**Grundschulabgänger:innen** Mit Übungen aus der Evolutionspädagogik können Blockaden entdeckt und aufgelöst werden. Mit wertvollen Tipps zum leichteren Lernen und Behalten deines Lernstoffs beginnst du dieses Abenteuer mit mehr Sicherheit und Neugierde.	**Rita Schwingshackl** – Lernberaterin und Coach P.P.©, Evolutionspädagogin® **Zeit:** Sa. 24.08.24, 09:00 – 17:00 Uhr **Kurs:** 45 € pro Person

ERLEBNISWOCHEN (EWO)

DA WIRD JUNGSEIN ZUM ERLEBNIS

Im Sommer 2024 bieten wir wieder Erlebniswochen und Schwerpunktwochen zu verschiedenen Themen an. Die Kinder und Jugendlichen werden rund um die Uhr von pädagogisch ausgebildeten Teams verantwortungsvoll durch die Woche begleitet. Jeder Tag steht unter einem besonderen Motto. Dazu werden Spiele, Aktionen und Inputs mit passenden Rahmengeschichten vorbereitet. Auf die Teilnehmer:innen warten jeweils ein gemeinsamer Wander- und/oder Schwimmtag, eine Vielzahl an Gelände- und Abenteuerspielen im Wald und in der freien Natur. Jedes Kind und jede:r Jugendliche erhält individuelle Wertschätzung, kann seine/ihre Fähigkeiten entdecken, sich entfalten und lernt die Möglichkeiten und Chancen der Gruppe kennen.

Anmeldung: 05.02.24 um 19:00 Uhr. Vorher eingehende Anmeldungen werden nicht berücksichtigt! Ausschließlich schriftlich mittels Anmeldeformular (keine E-Mails) auf www.hdf.it

Preise: Zum Kursbeitrag kommen die Unterkunfts- und Verpflegungskosten dazu.

EWO Erlebniswochen

Kurs: 75 € pro Person

Lust auf ein gemeinsames Abenteuer? Mit deinen oder neuen Freunden? Im Haus der Familie auf dem Ritten? Dann nichts wie hin!

EWO 1 – für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 16.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 22.06.24, 09:30 Uhr

EWO 2 – für 10- bis 13-Jährige, Jahrgänge 2011 bis 2014
Zeit: So. 16.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 22.06.24, 09:30 Uhr

EWO 3 – für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 23.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 29.06.24, 09:30 Uhr

EWO 4 – für 11- bis 14-Jährige, Jahrgänge 2010 bis 2013
Zeit: So. 23.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 29.06.24, 09:30 Uhr

EWO 5 – für 10- bis 13-Jährige, Jahrgänge 2011 bis 2014
Zeit: So. 30.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 06.07.24, 09:30 Uhr

EWO 8 – für 10- bis 13-Jährige, Jahrgänge 2011 bis 2014
Zeit: So. 07.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 13.07.24, 09:30 Uhr

EWO 10 – für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 14.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 20.07.24, 09:30 Uhr

EWO 14 – für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 21.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 27.07.24, 09:30 Uhr

EWO 15 – für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 04.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 10.08.24, 09:30 Uhr

EWO 17 – für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 11.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 17.08.24, 09:30 Uhr

EWO 18 – für 10- bis 13-Jährige, Jahrgänge 2011 bis 2014
Zeit: So. 11.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 17.08.24, 09:30 Uhr

EWO 20 – für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 18.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 24.08.24, 09:30 Uhr

EWO 21 – für 10- bis 13-Jährige, Jahrgänge 2011 bis 2014
Zeit: So. 18.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 24.08.24, 09:30 Uhr

EWO 22 – für 11- bis 14-Jährige, Jahrgänge 2010 bis 2013
Zeit: So. 18.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 24.08.24, 09:30 Uhr

EWO 23 – für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 25.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 31.08.24, 09:30 Uhr

EWO 24 – für 10- bis 13-Jährige, Jahrgänge 2011 bis 2014
Zeit: So. 25.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 31.08.24, 09:30 Uhr

EWO Schwerpunktwochen

Kurs: 85 € pro Person (ausgenommen Musicalwoche)

Diese Wochen stehen unter einem besonderen Schwerpunkt. Mehr Infos dazu findet ihr auf der Homepage www.hdf.it

EWO 6 – Verrücktes Dorfleben für 8- bis 12-Jährige, Jahrgänge 2012 bis 2016
Zeit: So. 30.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 06.07.24, 09:30 Uhr

EWO 7 – Bühne frei für 8- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2016
Zeit: So. 07.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 13.07.24, 09:30 Uhr

EWO 12 – Bühne frei für 11- bis 14-Jährige, Jahrgänge 2010 bis 2013
Zeit: So. 14.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 20.07.24, 09:30 Uhr

EWO 11 – Jugendwoche für 14- bis 17-Jährige, Jahrgänge 2007 bis 2010
Zeit: So. 14.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 20.07.24, 09:30 Uhr

EWO 16 – Survival Camp für 10- bis 13-Jährige, Jahrgänge 2011 bis 2014
Zeit: So. 04.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 10.08.24, 09:30 Uhr

EWO 19 – Kreativwoche für 7- bis 11-Jährige, Jahrgänge 2013 bis 2017
Zeit: So. 11.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 17.08.24, 09:30 Uhr

EWO Zeltwochen

Kurs: 75 € pro Person

Outdoorerlebnisse pur. Gemeinsam verbringen wir eine Woche im Zelt. Im Fokus stehen das Erforschen der Umgebung und das zusammen Erlebnisse sammeln in der freien Natur. Spiel und Spaß kommen dabei auf keinen Fall zu kurz. Für die Verpflegung im Zelt wird 50 % des Vollpensions-Preises berechnet.

EWO 9 – Zeltwoche für 11- bis 14-Jährige
Jugendliche der Jahrgänge 2010 bis 2013, die bereits eine Erlebniswoche im Haus der Familie besucht haben
Zeit: So. 07.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 13.07.24, 09:30 Uhr

EWO 13 – Zeltwoche für 10- bis 13-Jährige
Jugendliche der Jahrgänge 2011 bis 2014, die bereits eine Erlebniswoche im Haus der Familie besucht haben
Zeit: So. 14.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 20.07.24, 09:30 Uhr

Special Sommerwochen 2024

Lass dich ein auf eine ganz besondere Woche. Bei den Specialwochen stehen deine Persönlichkeit, deine Kreativität und dein motivierter Einsatz im Vordergrund und vielleicht lernst du sogar eine neue Seite an dir kennen.

Musicalwoche „Fame“ für 12- bis 17-Jährige
Jahrgänge 2007 bis 2012

Christian Stefan Horvath mit Team – Musiker
Zeit: So. 30.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 06.07.24, 15:30 Uhr
Kurs: 130 € pro Person
(inkl. Unterkunft und Vertretung)
100 € für weitere Geschwisterkinder
(inkl. Unterkunft und Vertretung)

360° Leben für Mädchen ab 12 Jahren
Mädchen der Jahrgänge 2007 bis 2012

Cornelia Schölzhorn, Julia Leimstädtner, Magdalena Ferdigg, Mirjam Röck, Monika Jaider, Verena Vieider, Veronika Griessmair
Zeit: So. 21.07.24, 16:00 Uhr – Sa. 27.07.24, 10:00 Uhr
Kurs: 85 € pro Person

Theaterwerkstatt für 12- bis 16-Jährige
Jahrgänge 2008 bis 2012

Willy Theil mit Team – Musiker, Fotograf, Medienpädagoge
Zeit: So. 04.08.24, 16:00 Uhr – Sa. 10.08.24, 09:30 Uhr
Kurs: 85 € pro Person

05

Detaillierte Infos zu den Kursen: www.hdf.it

GESUNDHEIT

52-59

Yoga und heilsames Singen
05.01. – 07.01.

Interessierte, auch ohne Vorkenntnisse im Singen oder Yoga
An diesem Wochenende vereinen wir die heilsame Kraft des Yoga und des Singens. Wir praktizieren kraftvolle Yoga-Sequenzen, wobei uns immer Musik begleitet.

Beatrix Reiterer – Sängerin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Weiterbildung in „Spirituelle Dimensionen des Heilsamen Singens" und „Stressmanagement und aktive Entspannung"
Max Neumann – Yogalehrer, Sound Healing, Handpanspieler
Zeit: Fr. 05.01.24, 16:00 Uhr – So. 07.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Person

Ayurvedisches Heilfasten
A 07.01. – 13.01.
B 03.03. – 09.03.

Interessierte
Die sanfte Art Körper, Leib und Seele zu reinigen und das Immunsystem zu stärken: Der Reinigungsprozess wird durch Fastennahrung unterstützt. Sie besteht aus Getreidebrei, gekochtem Obst und Gemüse, aus Säften und Tees und orientiert sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre.

Edeltraud Kaserer – Referentin in der Erwachsenenbildung, Lehrauftrag der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" Willigis Jäger Würzburg, Studentin der Ridhwanfound. A.H. Almaas München/Kalifornien
A Zeit: So. 07.01.24, 16:00 Uhr – Sa. 13.01.24, 09:00 Uhr
B Zeit: So. 03.03.24, 16:00 Uhr – Sa. 09.03.24, 09:00 Uhr
Kurs: 599 € pro Person (inkl. Fastenverpflegung im DZ)
48 € Einzelzimmerzuschlag

Auf zum Wohlfühlgewicht
14.01. – 19.01.
NEW

Personen, die langfristig ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten
Diese Woche bietet ein Rundum-Paket, um dein Wohlfühlgewicht zu erreichen. Es geht um die drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Du steigst mit dem Ziel aus dem Alltag aus, eine Gewichtsreduktion zu starten und dein Wohlbefinden zu steigern.

Anna Weger mit Team – Ernährungsberaterin, Ernährungswissenschaftlerin, Köchin
Zeit: So. 14.01.24, 16:00 Uhr – Fr. 19.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 165 € pro Person

Yoga
ab 17.01.
(15 Termine)

Interessierte Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene
In 15 Abendeinheiten (jeweils am Mittwoch) laden wir Sie zu entspannenden Yoga-Übungen ein. Durch Körperübungen, Atemübungen und Meditation streben wir ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an.

Alessandro Parmeggiani – Yoga-Vidya-Lehrer nach Swami Sivananda
A Zeit: Mi. 17.01.24, 17:30 – 19:00 Uhr
B Zeit: Mi. 17.01.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Kurs: 155 € pro Person (15 Termine)

Beckenbodentraining
ab 30.01.
(7 Termine)

Mädchen, Wöchnerinnen, Frauen jeden Alters
Beckenbodentraining ist ein Anspannen und Entspannen von Muskeln tief in unserer weiblichen Mitte. Beckenbodentraining ist für die Gesundheit jeder Frau unverzichtbar und fördert das Selbstbewusstsein und die innere Balance.

Anita Runggaldier – Hebamme, Kräuterexpertin
Zeit: Di. 30.01.24, 18:30 – 20:00 Uhr
Kurs: 85 € pro Person (7 Termine)

Meditation – Pause von der Welt
02.02. – 03.02.

Interessierte
Meditation ist eine bewusste Begegnung mit den eigenen Gefühlen und Themen, in der Berührung und Klärung stattfinden darf. Emotionale und körperliche Blockaden werden bewusst erfahren und das innere Gleichgewicht schrittweise hergestellt.

Nadia Brenner – Sozialpädagogin, Bionaturopathin
Zeit: Fr. 02.02.24, 15:30 Uhr – Sa. 03.02.24, 15:30 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Feldenkrais, Leben ist Bewegung
09.02. – 11.02.

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution
Mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen lernen wir, uns im Alltag schmerzfrei und leicht zu bewegen.

Brigitte Vorhauser – Feldenkraislehrerin
Zeit: Fr. 09.02.24, 10:00 Uhr – So. 11.02.24, 17:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Person

Beckenbodentraining
10.02.

Frauen
Beckenbodentraining ist ein Anspannen und Entspannen von Muskeln tief in unserer weiblichen Mitte. Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkunde, um Beschwerden natürlich zu begleiten.

Anita Runggaldier – Hebamme, Kräuterexpertin
Zeit: Sa. 10.02.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Atmung – Gesundheit stärken
02.03. – 03.03.

Interessierte
Damit das Leben entspannter und gesünder verläuft, lohnt es sich, auf die eigene Atmung zu achten und eine bewusste und entspannte Atmung anzustreben. Das ist nicht nur ein gutes Entspannungsmittel, sondern hat auch viele positive Auswirkungen auf unseren Körper.

Patrik Holzknecht – Neuromentaltrainer®, Atemcoach, Bewegungs- und Fitnesstrainer, Saunacoach Ausbilder
Zeit: Sa. 02.03.24, 16:00 Uhr – So. 03.03.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Feldenkrais und Tanzen
03.03. – 06.03.

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution
In diesen Tagen bewegen wir uns im Sitzen, Stehen, Tanzen und Liegen. Wir verbessern unsere Haltung, vermindern mit Übungen vorhandene Verspannungen, lernen und üben verschiedene Tänze.

Brigitte Vorhauser – Feldenkraislehrerin
Walter Egger – Mitglied des ital. Tanzlehrerverbandes A.N.M.B.
Zita Stefania Götsch – Mitglied des ital. Tanzlehrerverbandes A.N.M.B.
Zeit: So. 03.03.24, 16:00 Uhr – Mi. 06.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 145 € pro Person

Yoga und Klang
08.03. – 09.03.

Interessierte
Yoga heißt übersetzt „Verbindung". Es geht darum, die Gedankenwellen zur Ruhe zu bringen. Achtsamkeit, Konzentration, Körpergefühl und Entspannung werden gefördert. Klangschalen bringen die Seele zum Schwingen, lassen den Geist zur Ruhe kommen und verbinden uns mit unserer ureigenen Kraft.

Evi Schroffenegger – Ausbildung in Musiktherapie und Klangschalenmassage, Evolutionspädagogin®, Coach P.P.©
Sabine Vieider – Hatha Yogalehrerin Yoga Vidya Gurukul Indien/Trimbak, Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin
Zeit: Fr. 08.03.24, 16:00 Uhr – Sa. 09.03.24, 15:30 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Heilfasten und kreatives Tun
10.03. – 16.03.

Interessierte
Bei dieser Fastenwoche nach Dr. F.X. Mayr werden täglich Darmreinigungen und spezielle manuelle Behandlungen zur Anregung der Darmfunktion durchgeführt. Eine Ärztin begleitet die Fastenden. Referate über gesunde Ernährung und Verdauung sowie Vorträge zur Steigerung der Lebensqualität und Bewegung begleiten das Heilfasten.

Astrid Fleischmann – Counsellor Professional, Seelen-Sport®-Trainerin
Linda Amsüss – Dr. F.X. Mayr-Ärztin, Ärztin für Allgemeinmedizin
Zeit: So. 10.03.24, 16:00 Uhr – Sa. 16.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 599 € pro Person (inkl. Fastenverpflegung im DZ)
48 € Einzelzimmerzuschlag

Frauen im Wandel
15.03.

NEW

Frauen, vor und in den Wechseljahren
In den Wechseljahren wird der biologische Wandel durch unsere Hormone stark beeinflusst. Sie wirken sich auf unsere Stimmung sowie körperliche Verfassung aus und werden individuell unterschiedlich erlebt. Mit ausgewogenem, genussvollem Essen und Trinken sowie bewusster Bewegung können wir diesen hormonellen Veränderungen gut und gelassen begegnen.

Priska Kofler – Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin, Shiatsu Praktikerin
Verena Breitenberger – Ernährungstherapeutin
Zeit: Fr. 15.03.24, 08:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Qi Gong Energie tanken und innere Ruhe finden
17.03.

Interessierte
Die Lebensenergie (Qi) wird beim Qi Gong durch gezielte, langsame Bewegungen erlebt, vermehrt, gestärkt und zum Fließen gebracht. Qi-Gong-Übungen sind eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen.

Manuela Gottardo – Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin
Zeit: So. 17.03.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Yoga in Stille
22.03. – 23.03.

NEW

Interessierte
In diesen 24 Stunden werden wir durch Achtsamkeit, Meditation und noch weiteren Yogapraktiken langsam in die Stille eintauchen. Gemeinsam verbringen wir wertvolle Stunden in denen wir uns selbst begegnen und Selbstgefühl entwickeln können. Bewusst nehmen wir die Stille wahr und in uns auf.

Evi Schroffenegger – Ausbildung in Musiktherapie und Klangschalenmassage, Evolutionspädagogin®, Coach P.P.©
Sabine Vieider – Hatha Yogalehrerin Yoga Vidya Gurukul Indien/Trimbak, Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin
Zeit: Fr. 22.03.24, 16:00 Uhr – Sa. 23.03.24, 15:30 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Yoga und Erholung
12.04. – 13.04.

NEW

Interessierte
Yoga löst Verspannungen im ganzen Körper, fördert die Durchblutung und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dies bringt uns in Balance, steigert unsere Lebensfreude und Vitalität.

Daniela Hofer – Musik- und Instrumentalpädagogin, Prana Vinyasa Yogalehrerin
Zeit: Fr. 12.04.24, 15:00 Uhr – Sa. 13.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Entspann dich
13.04. – 14.04.

Interessierte
In diesem Seminar erhältst du verschiedene Impulse, genießt Entspannungsmethoden und übst sie praktisch, um gelassen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren.

Manuela Gottardo – Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin
Zeit: Sa. 13.04.24, 16:00 Uhr – So. 14.04.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Wir tanzen Afrika
14.04.

NEW

Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
Im afrikanischen Tanz geht es weniger um das Erlernen genauer Schritt- und Bewegungsabfolgen, vielmehr wird durch Wiederholung und individuelle Gestaltung Rhythmus erlebbar.

Franca Zuin – Tänzerin, Choreographin, Trommlerin
Zeit: So. 14.04.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Basen-Heilkost-Wanderwoche
14.04. – 20.04.

Interessierte
Die Basen-Heilkost-Wanderwoche steht im Zeichen von Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die basenbetonte Ernährung entspricht der „Milden Ableitungsdiät“ nach Dr. F.X. Mayr und enthält biologisch wertvolle Lebensmittel, die frisch zubereitet werden.

Andreas Wuchner – Heilpraktiker (klassische Homöopathie), Meditationsleiter und langjähriger Leiter von Fastenwochen
Zeit: So. 14.04.24, 16:00 Uhr – Sa. 20.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 599 € pro Person (inkl. Fastenverpflegung im DZ)
48 € Einzelzimmerzuschlag

Feldenkrais-Methode – Leben ist Bewegung
29.04. – 02.05.

Interessierte, egal welchen Alters oder welcher körperlicher Konstitution
Mit Hilfe von Feldenkrais lernen wir, beweglicher zu werden, zu sein und zu bleiben. Wir verlernen alte Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die uns daran hindern, uns jünger und kraftvoller zu fühlen.

Doris Eveline Luschmann – Dozentin für Gymnastik und Tanz, Feldenkraislehrerin
Michael Georg Luschmann – Physio- und Lymphdrainagetherapeut, Feldenkraislehrer
Zeit: Mo. 29.04.24, 10:00 Uhr – Do. 02.05.24, 15:00 Uhr
Kurs: 145 € pro Person

Herz ist Trumpf – ein Zeitgeschenk für dich und mich
01.05.
NEW

Interessierte im Doppelpack
Wir spüren gemeinsam der Natur nach und lassen uns von ihr berühren. Dieses Zeitgeschenk ist ein schönes Angebot für verschiedene Anlässe und ideal, um herzliche Beziehungen durch das gemeinsame Tun zu pflegen und zu festigen.

Hildegard Kreiter – Kräuterexpertin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Gedächtnistrainerin
Zeit: Mi. 01.05.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Yoga und Wald
03.05. – 04.05.

Interessierte
Bei diesem Seminar erleben wir den Wald, genießen das Waldbaden und kommen bei Yoga zur Ruhe.

Evi Schroffenegger – Ausbildung in Musiktherapie und Klangschalenmassage, Evolutionspädagogin®, Coach P.P.©
Sabine Vieider – Hatha Yogalehrerin Yoga Vidya Gurukul Indien/Trimbak, Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin
Zeit: Fr. 03.05.24, 16:00 Uhr – Sa. 04.05.24, 15:30 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Yoga und Tanz
04.05. – 05.05.

Interessierte
An diesem Wochenende begegnen sich Welten, die vieles eint: die Arbeit mit dem eigenen Körper, das Präsent-Sein im Hier und Jetzt, die Bewegung, der Fokus. Der Workshop bietet die Möglichkeit, unseren Körper auf verschiedenste Art und Weise in Bewegung zu bringen.

Johanna Huter – Theaterpädagogin, Kulturarbeiterin, Yogalehrerin, Performerin
Katharina Schwärzer – Musik- und Bewegungspädagogin, Performerin und Musikerin, Leiterin diverser Kurse und Fortbildungen im Bereich Rhythmik, Bewegung und Ausdruck
Zeit: Sa. 04.05.24, 09:00 Uhr – So. 05.05.24, 17:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Wechseljahre – Natürlich begleiten
04.05.

Frauen vor oder in dieser bedeutenden Lebensphase
Die Frau in den Wechseljahren muss einsehen, dass sie nicht mehr alles von sich verlangen kann und darf. Bis jetzt wurde sie von der Vitalität ihres Zyklus getragen. Kräuter helfen gut über diese Wachstumsphase hinweg.

Anita Runggaldier – Hebamme, Kräuterexpertin
Zeit: Sa. 04.05.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Aktiv und fit im Alter
07.05. – 09.05.

Generation 65+
Bewegung tut dem Körper und der Seele gut. An diesen drei Tagen sind wir gemeinsam aktiv, bei „Geh dich fit“, „Aktiv gegen Osteoporose“, „Rückenfit“ und „SeelenSport®“. Wir halten uns spielerisch geistig vital und machen kreatives Gehirnjogging.

Evi Kerschbaumer – Sportwissenschaftlerin, Bewegungstrainerin
Astrid Fleischmann – Counsellor Professional, SeelenSport®-Trainerin
Zeit: Di. 07.05.24, 16:00 Uhr – Do. 09.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Person

Gesundes Yoga, gesunder Rücken
10.05 – 11.05.
NEW

Interessierte
Yoga ist eine der sanftesten Bewegungsformen, um den Rücken flexibel zu halten. Durch die richtige Aktivierung stärken wir die Rücken- und Schulterpartie auf schonende Weise.

Daniela Hofer – Musik- und Instrumentalpädagogin, Prana Vinyasa Yogalehrerin
Zeit: Fr. 10.05.24, 15:00 Uhr – Sa. 11.05.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Einmal Mutter – immer Mutter!
18.05.

Interessierte Mütter mit ihren Töchtern
Praktische Tipps über stärkende Kneippanwendungen, Hildegardküche, Gedächtnistraining und Einsatzmöglichkeiten von Garten- und Wildkräutern sorgen dafür, dass der Mutter-Tochter-Tag dem Kopf und dem Herzen guttut.

Hildegard Kreiter – Kräuterexpertin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Gedächtnistrainerin
Zeit: Sa. 18.05.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Feldenkrais, Leben ist Bewegung
27.05 – 28.05.

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution
Mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen lernen wir, uns im Alltag schmerzfrei und leicht zu bewegen.

Brigitte Vorhauser – Feldenkraislehrerin
Zeit: Mo. 27.05.24, 10:00 Uhr – Di. 28.05.24, 17:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Tanz- und Wandertage im Haus der Familie
06.06 – 09.06.

Interessierte
In diesen Tagen erwarten uns verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der frühsommerlichen Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das leibliche Wohl.

Erika Morandell – Leiterin von Seniorenwochen, Tanzleiterin
Zeit: Do. 06.06.24, 16:00 Uhr – So. 09.06.24, 15:00 Uhr
Kurs: 125 € pro Person

06

Detaillierte Infos zu den Kursen: www.hdf.it

PERSÖNLICHKEIT UND KREATIVITÄT

60-69

Entdecke deinen inneren Kraftort
12.01. – 13.01.

Interessierte
Mit verschiedenen Methoden aus Kreativität, Kunst und Vorstellungskraft stellen wir eine Verbindung her zu einem Ort, der in uns steckt, den wir immer wieder aufsuchen können, wenn wir Kraft tanken wollen.

Katja Battisti – Kreativtrainerin, Floristin, Künstlerin
Zeit: Fr. 12.01.24, 15:00 Uhr – Sa. 13.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Tan-tra beginnt innen
19.01. – 20.01.

Menschen die Lust haben, sich selbst zu spüren
Dieses Angebot ist für Menschen, die Lust haben, mehr von sich selbst zu entdecken und die Verbindung mit dem sinnlichen Ganzen zu spüren.

Miriam Pobitzer – Psychologin, Sexualtherapeutin
Zeit: Fr. 19.01.24, 14:30 Uhr – Sa. 20.01.24, 18:30 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Statt Burnout zum brennenden Feuer
19.01. – 20.01.

Interessierte
Wir schöpfen Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, entwickeln Strategien und Techniken im Umgang mit mentaler Überforderung, geistiger und körperlicher Anspannung und emotionalen Krisen.

Angelika Fauster – Psychologin, Psychotherapeutin, Imagotherapeutin, Mitglied der Akademie für Potentialentfaltung
Zeit: Fr. 19.01.24, 15:00 Uhr – Sa. 20.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Aus dem Buch unseres Lebens lesen
19.01. – 20.01.

Interessierte ab 50 Jahren
Mithilfe von Biographiearbeit blicken wir auf die Fülle der bisherigen Zeit zurück, betrachten Wendepunkte und Abschnitte, entdecken einen roten Faden und lassen uns davon in die Zukunft führen.

Helene Leitgeb – Bildungsreferentin, Erzählerin, Pädagogin, Biographiearbeit, Schreibpädagogin i. A.
Zeit: Fr. 19.01.24, 15:30 Uhr – Sa. 20.01.24, 15:30 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Leben gestalten
19.01. – 21.01.

Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung interessiert sind
Im Mittelpunkt dieses Selbsterfahrungsseminars steht die Beziehung zwischen Körper, Gefühl und Gedanken. Wenn wir unseren Körper spüren, können wir herausfinden, was uns guttut und was gesund für uns ist.

Hermann Wegscheider – Psychotherapeut, Gestalt(lehr)therapeut und Ausbildner, Supervisor
Zeit: Fr. 19.01.24, 16:00 Uhr – So. 21.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Person

Zeit für mich selbst
25.01. – 27.01.

Generation 65+
Auf unserer langen Lebenswanderung tut es gut, von Zeit zu Zeit inne zu halten und grundsätzlichen Fragen und Themen nachzuspüren. In allem beobachten wir das Kommen, Vergehen und Neuwerden.

Josef Torggler – Diözesanpriester, Psychotherapeut, Referent für Seniorenpastoral
Zeit: Do. 25.01.24, 16:00 Uhr – Sa. 27.01.24, 16:00 Uhr
Kurs: 75 € pro Person

Mein Lieblingslied
26.01. – 27.01.

NEW

Interessierte
Wir erleichtern dein Singen mit psychologisch wirksamen Tricks, beim Spielen mit der Stimme, beim Stärken der Selbstsicherheit. Dazu schreiben wir Noten, erkennen Akkorde, fühlen den Rhythmus und finden die eigene Stimme im Lieblingslied.

Miriam Pobitzer – Psychologin, Sexualtherapeutin
Xaver Schwarz – Musiker
Zeit: Fr. 26.01.24, 15:00 Uhr – Sa. 27.01.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Trauer verstehen und deren Wunden heilen
02.02.

NEW

Interessierte
Verluste haben vielschichtige Auswirkungen. Wir beschäftigen uns mit den vielfältigen Herausforderungen, mit denen trauernde Menschen konfrontiert sind, suchen nach besonderen Kraftorten und unterstützenden Kräutern.

Elisabeth Pircher – Floristin mit Spezialisierung auf Wildblumen, Ausbildung in Flechten und Permakultur
Sabine Groten – Heilerin, Medium, Coach
Zeit: Fr. 02.02.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Walkjacke für Kinder selbst genäht
02.02. – 03.02.

NEW

Interessierte mit Nähkenntnissen
Wir fertigen eine trendige Walkjacke für Kinder an, ideal für den bevorstehenden Herbst. Schnittgewinnung, Zuschnitt, Füttern und vieles mehr stehen auf dem Programm.

Melanie Monika Perkmann – Schneidermeisterin, Designerin
Zeit: Fr. 02.02.24, 15:00 Uhr – Sa. 03.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Mein Singwochenende
02.02. – 03.02.

Interessierte Anfänger:innen und Fortgeschrittene
An diesen zwei Tagen konzentrieren wir uns auf unsere Stimme. Wir erproben Einwärmübungen, bekommen Tipps zum korrekten Umgang mit unserer Stimme, finden den richtigen Rhythmus, lernen das Ear-Training kennen und üben Bühnenpräsenz.

Annika Borsetto – Vocal Coach, Sängerin, Ukulele-Lehrerin
Zeit: Fr. 02.02.24, 15:00 Uhr – Sa. 03.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Singen mit Ukulele
09.02.

Interessierte ab 12 Jahren
Ukulele heißt „hüpfender Floh“ und ist ein kleines und leichtes Instrument mit Nylonsaiten, auf dem es sich schnell spielen lässt. Bei diesem Ukulele-Workshop lernen wir die Grundakkorde und Grundrhythmen kennen.

Annika Borsetto – Vocal Coach, Sängerin, Ukulele-Lehrerin
Zeit: Fr. 09.02.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Der Weg zur inneren Stärke
10.02. – 11.02.

Interessierte
Wir wünschen uns mehr Wohlbefinden im Alltag, um Herausforderungen und Krisen mit innerer Stärke zu meistern. In mehreren Workshops lernen wir verschiedene Ansätze kennen und lassen uns auf das Neuromentaltraining ein.

Doris Ebner – Neuromentaltrainerin®, Sängerin, EPT-Practitioner
Lisa Kalser – Neuromentaltrainerin®, Bachelor in Psychologie, EPT-Practitioner
Manuela Gottardo – Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin
Patrik Holzknecht – Neuromentaltrainer®, Atemcoach, Bewegungs- und Fitnesstrainer, Saunacoach Ausbilder
Ruth Rieder – Neuromentaltrainerin®, Naturcoach, Burnout-Präventionstrainerin
Zeit: Sa. 10.02.24, 10:00 Uhr – So. 11.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Person

Westafrikanisches Trommeln
18.02.

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse im Trommeln
In diesem Workshop lernen wir gemeinsam die Djembe und die drei Basstrommeln Dundunba, Sangban und Kenkeni kennen. Eingelernt werden die Schlagtechnik und einige Polyrhythmen der Traditionen von Guinea, Mali, Burkina Faso, Elfenbeinküste und Senegal.

Alex Christopher – Multipercussionist, Kulturanthropologe
Zeit: So. 18.02.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Weil ich es mir wert bin! Frauenpower
18.02.
NEW KFS

Frauen
Das Leben in einer Familie ist unberechenbar, der Alltag aller muss gut organisiert werden. An diesem Tag steigern wir unser Energiedepot durch aktive und selbstbestimmte Lebensplanung, dass wir mehr Zeit für uns selbst haben.

Brigitte Schrott – Erwachsenenbildnerin, Konfliktberaterin und Coach, Trainerin für Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement
Zeit: So. 18.02.24, 09:30 – 17:00 Uhr
Kurs: 55 € pro Person für KFS-Mitglied
75 € pro Person für Nichtmitglied

Freies Flechten mit Weiden
19.02. – 22.02.

Interessierte, Lehrer:innen, Erzieher:innen
Bei diesem Seminar lernen Sie die Grundkenntnisse des Flechtens kennen. Dabei entstehen zum Beispiel Kugeln, ovale Einkaufskörbe mit Längshenkel oder ein unter das Becken passender Wäschebehälter.

Petra Franke – Korb- und Weidenflechtgestalterin
Zeit: Mo. 19.02.24, 10:00 Uhr – Do. 22.02.24, 16:00 Uhr
Kurs: 145 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Floristikwerkstatt: Näh dir deinen Korb!
23.02.

Interessierte
An diesem Tag nutzen wir Naturmaterial, welches vor der Haustür wächst. Wir nähen aus Gräsern, Kräutern und anderen Pflanzen besondere Körbe.

Elisabeth Pircher – Floristin mit Spezialisierung auf Wildblumen, Ausbildung in Flechten und Permakultur
Zeit: Fr. 23.02.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Finde deine Stimme
23.02. – 25.02.

Interessierte
Begib dich auf die Suche nach deiner eigenen Stimme. Praktische Übungen und Trainings machen diese Tage abwechslungsreich.

Teresa Staffler – Sängerin in den unterschiedlichsten Bands von Südtirol und Österreich, IGP-Studium – Populargesang
Zeit: Fr. 23.02.24, 16:00 Uhr – So. 25.02.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Person

Plan dir deinen (Traum)- Garten
28.02.
NEW

Interessierte
Egal ob ein Garten neu angelegt oder ein bereits vorhandener umgestaltet wird, mit den Planungsprinzipien der Permakultur werden naturnahe Gartenparadiese geschaffen. Schritt für Schritt wird bei der Planung und Gestaltung praktisches, nützliches und schönes miteinander verbunden.

Elisabeth Pircher – Floristin mit Spezialisierung auf Wildblumen, Ausbildung in Flechten und Permakultur
Zeit: Mi. 28.02.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Entdecke das Gartenglück mit Methoden der Permakultur
08.03.

Interessierte
Wir legen an und planen, befassen uns mit Bodenfruchtbarkeit, Mulchen, Hochbeet/Hügelbeet, um das Vorbereiten von Beeten ohne Pflügen oder Umgraben, um samenfestes Saatgut und dessen Vermehrung im Hausgarten.

Elisabeth Pircher – Floristin mit Spezialisierung auf Wildblumen, Ausbildung in Flechten und Permakultur
Zeit: Fr. 08.03.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Ein Tag ganz für mich!
09.03.

Junge und junggebliebene Frauen
Wir haben Zeit für unseren ganz persönlichen Topf: Wie sieht mein Topf aus? Was braucht er? Wir versuchen, diesen Topf mit dem zu füllen, was uns guttut. Entspannung, Natur und Kreatives stehen als Kraftquellen zur Verfügung.

Elke Albertini – Kommunikationstrainerin, langjährige Referentin
Zeit: Sa. 09.03.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Holotropes Atmen – Auf dem Weg zu mir
A 09.03. – 10.03.
B 01.06. – 02.06.

Interessierte
Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation.

Ingrid Mair – Psychologin, Psychotherapeutin, Aus- und Weiterbildungen in Atemarbeit, Meditation und Selbsterfahrung
Mario Knappe – Arzt, Therapeut, Akupunktur, Aus- und Weiterbildungen in Atemarbeit, Meditation und Selbsterfahrung
A Zeit: Sa. 09.03.24, 09:00 Uhr – So. 10.03.24, 17:00 Uhr
B Zeit: Sa. 01.06.24, 09:00 Uhr – So. 02.06.24, 17:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Rente gut – Alles gut..., oder doch nicht?
18.03. – 19.03.
NEW KFS

Interessierte
In diesem Seminar wollen wir das Rentner:innen-Dasein aus verschiedenen Perspektiven beleuchten und legen ein besonderes Augenmerk auf das mentale und körperliche Wohlbefinden im Ruhestand.

Ruth Rieder – Neuromentaltrainerin®, Naturcoach, Burnout-Präventionstrainerin
Zeit: Mo. 18.03.24, 15:00 Uhr – Di. 19.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 75 € pro Person KFS-Mitglied
95 € pro Person Nichtmitglied

Trauertanz: Gemeinsam tanzen. Trauer wandeln. Leben wagen.
21.03. – 24.03.
NEW

Menschen, die im privaten oder beruflichen Umfeld von individueller oder kollektiver Trauer betroffen sind.
Inspiriert durch den griechischen Tanz im weiten Spektrum zwischen Kult und Kultur setzen wir heilsame Impulse, indem wir den Tanz als Medium für Trauerprozesse einsetzen. Auf diese Weise entsteht Raum für Authentizität, Dankbarkeit und Frieden.

Kyriakos Chamalidis – Griechisch-orthodoxer Theologe, Tanzpädagoge, Familien-, Lebens- und Eheberater, Autor
Savina Chamalidis – Tanzpädagogin für traditionellen griechischen Tanz, Gesundheits- und Resilienzpädagogin
Thomas Chamalidis – Tanzpädagoge für traditionellen griechischen Tanz
Zeit: Do. 21.03.24, 16:00 Uhr – So. 24.03.24, 15:00 Uhr
Kurs: 145 € pro Person

Sterben für Anfänger:innen
04.04. – 05.04.

Interessierte
Wir beleuchten das Sterben vor dem Hintergrund medizinischer, rechtlicher, wirtschaftlicher und religiöser Aspekte. Fachreferent:innen informieren über Patient:innenverfügung, Testament, Palliativbetreuung und die Regelung finanzieller Angelegenheiten genauso wie über philosophische und theologische Betrachtungsweisen.

Elena Lanzi – Notarin
Heinold Pider – Business– und Managementcoach
Josef Torggler – Diözesanpriester, Psychotherapeut, Referent für Seniorenpastoral
Magdalena Schwienbacher – Bestatterin
Matthias Klauser – Allgemeinmediziner, medizinischer Leiter des Altersheimes Sarntal
Zeit: Do. 04.04.24, 10:00 Uhr – Fr. 05.04.24, 16:30 Uhr
Kurs: 105 € pro Person

Singen mit Ukulele – Aufbaukurs
13.04.
NEW

Interessierte ab 12 Jahren, die die Grundakkorde (C, D, F, G, Am) beherrschen
Wir wiederholen die Grundakkorde und die Grundschlagrythmen und lernen neue dazu. Zudem lernen wir das Zupfen auf der Ukulele und spielen dazu neue Songs.

Annika Borsetto – Vocal Coach, Sängerin, Ukulele-Lehrerin
Zeit: Sa. 13.04.24, 09:00 – 16:00 Uhr
Kurs: 70 € pro Person

Lebensspuren: Sich erinnern und aufschreiben
19.04. – 20.04.
NEW

Interessierte
Durch Schreibimpulse, kreative Techniken und Methoden werden wir angeregt, Erinnertes auf Papier zu bringen. Dabei begegnen wir uns selbst.

Helene Leitgeb – Bildungsreferentin, Erzählerin, Pädagogin, Biographiearbeit, Schreibpädagogin i. A.
Zeit: Fr. 19.04.24, 15:00 Uhr – Sa. 20.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Gospels und Spirituals im Chor
19.04. – 21.04.

Chorsängerinnen und singfreudige Frauen
In ungezwungener Atmosphäre singen wir an diesem Wochenende Spirituals und Gospels in englischer Sprache.

Dietmar Oberrauch – Chorleiter, Sänger, Pianist
Jan Stanèk – Musiker, Chorleiter
Zeit: Fr. 19.04.24, 16:00 Uhr – So. 21.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 135 € pro Person

Senior:innenwoche: Neugierde kennt kein Alter
A 21.04. – 27.04.
B 09.06. – 15.06.

Generation 65+
Diese Woche für ältere Menschen steht im Zeichen Von Begegnung, Bildung und Erlebnis. Wir sprechen über Fragen des Alterns, der Gesundheit, des Zusammenlebens.

Angelika Laner – Seniorenleiterin, Erfahrung in der Erwachsenen- und Jugendarbeit
A Zeit: So. 21.04.24, 16:00 Uhr – Sa. 27.04.24, 15:00 Uhr
Bärbl Tutzer – Leiterin von Gesundheitsseminaren, ehemalige Turnlehrerin
B Zeit: So. 09.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 15.06.24, 15:00 Uhr
Kurs: 115 € pro Person

Ich bin dann mal weg - Einstimmung auf den Ruhestand
25.04. – 26.04.
NEW

Interessierte, welche kurz bis mittelfristig in den Ruhestand gehen oder diesen Schritt schon hinter sich haben
Die Gedanken an den Ruhestand verbinden viele mit einem bunten Cocktail aus Hoffnungen und Wünschen, aber auch Ängsten, Fragen und Befürchtungen. An diesen beiden Tagen entwickeln wir in angenehmer Atmosphäre Ideen, Ziele und Strukturen für den nächsten Lebensabschnitt.

Rainer Harpin – Betriebswirt (FH), Referent, Coach
Zeit: Do. 25.04.24, 10:00 Uhr – Fr. 26.04.24, 17:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Lichtensterner Singwochenende
26.04. – 28.04.

Singbegeisterte
Wir erarbeiten leichte bis mittelschwere Chorsätze aus alter und neuer Zeit und pflegen das alpenländische Volkslied. Zur Entspannung und Auflockerung tanzen wir zwischendurch und wandern gemeinsam.

Karl Unterhofer – Chorleiter, Natur- und Landschaftsführer, Wanderleiter
Zeit: Fr. 26.04.24, 16:00 Uhr – So. 28.04.24, 15:00 Uhr
Kurs: 60 € pro Person

Liebevoll. Jetzt
03.05. – 04.05.
NEW

Interessierte
Wir verzichten auf unnütze Gedanken und Überzeugungen, lösen uns von krankmachenden Glaubenssätzen und anstrengenden Anforderungen an uns selbst. So werden tief schlummernde Kräfte wach und neue Lebensqualität entsteht.

Angelika Fauster – Psychologin, Psychotherapeutin, Imagotherapeutin, Mitglied der Akademie für Potentialentfaltung
Zeit: Fr. 03.05.24, 15:00 Uhr – Sa. 04.05.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Lichtensterner Nähwerkstatt
10.05. – 11.05.

Interessierte Nähanfänger:innen ab 14 Jahren
Dieses Seminar richtet sich an Anfänger:innen, die mit der Nähmaschine erste Stiche wagen möchten. Ein kleines Nähprojekt wird verwirklicht.

Luzia Unterholzner – Schneiderin
Zeit: Fr. 10.05.24, 16:00 Uhr – Sa. 11.05.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Natürlich Frau sein
24.05. – 25.05.
NEW

Frauen
Wir verbinden uns mit der ur-menschlichen Kraft, Liebe zu leben und glücklich zu sein. An diesen zwei Tagen laden drei unterschiedliche Frauen ein, verschiedenen Perspektiven der Liebe und des Glückes zu erkennen und auszuprobieren.

Adelheid Plattner – Yogalehrerin, Kräuter- und Knospenexpertin, Kräuterpädagogin
Anita Runggaldier – Hebamme, Kräuterexpertin
Miriam Pobitzer – Psychologin, Sexualtherapeutin
Zeit: Fr. 24.05.24, 15:00 Uhr – Sa. 25.05.24, 15:00 Uhr
Kurs: 105 € pro Person

Senior:innenwoche: Ein Garten voller Glück
26.05. – 01.06.

Generation 65+
Im Rahmen dieser Tage für Seniorinnen und Senioren sähen wir bewusst viele kleine Glücksamen und hoffen, dass die Saat auch aufgeht.

Hildegard Kreiter – Kräuterexpertin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Gedächtnistrainerin
Zeit: So. 26.05.24, 16:00 Uhr – Sa. 01.06.24, 15:00 Uhr
Kurs: 115 € pro Person

Ich mag mich
31.05. – 01.06.

Interessierte
Niemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst. In diesem Seminar stellen wir Strategien und Tipps vor, die dabei helfen, sich selbst zu mögen.

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner – Lehrtrainerin, Coach, Fünf Tibeter® Trainerin
Zeit: Fr. 31.05.24, 15:00 Uhr – Sa. 01.06.24, 15:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Lichtensterner Nähwerkstatt
31.05. – 01.06.

Interessierte mit Nähkenntnissen ab 14 Jahren
Du kannst ein bisschen nähen und möchtest dich an ein größeres Nähprojekt wagen? An diesen beiden Tagen kannst du für dich oder für deine Kinder bequeme Kleidung nähen.

Luzia Unterholzner – Schneiderin
Zeit: Fr. 31.05.24, 16:00 Uhr – Sa. 01.06.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person (zzgl. Materialspesen)

Erinnerung, die bleibt
02.06.

Familien, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior:innen, welche einen lieben Menschen in Erinnerung behalten wollen
Der Erinnerungstag beginnt mit einem Gedenkgottesdienst in der Waldkirche. Danach gibt es die Möglichkeit, bei verschiedenen Workshops die Erinnerung, die Trauer, die schönen Erlebnisse in den Vordergrund zu stellen.

Zeit: So. 02.06.24, 10:00 – 17:00 Uhr
Kurs: kostenlos
In Zusammenarbeit mit: Caritas Hospizbewegung

Farbe, Pinsel und noch mehr
10.06. – 14.06.

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse
Wir setzen uns mit verschiedenen Techniken auseinander und experimentieren mit Bleistift, Buntstiften, Kohle, Aquarellfarben und Wachskreide.

Margitta Bukovski-Müller – Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Psychotherapeutin, Kunsttherapeutin, freischaffende Künstlerin
Zeit: Mo. 10.06.24, 16:00 Uhr – Fr. 14.06.24, 15:00 Uhr
Kurs: 220 € pro Person

Über Wies'n und Weid'n jodeln
14.06. – 15.06.

Interessierte
Wandern und jodeln ist ein ganz besonderes Vergnügen: Jodler erklingen im Freien nochmals freier, stimmiger und kraftvoller.

Adelheid Clementi – Sängerin, Singleiterin
Zeit: Fr. 14.06.24, 16:00 Uhr – Sa. 15.06.24, 16:00 Uhr
Kurs: 95 € pro Person

Herbstliche Begegnungswoche
03.09. – 12.09.

Generation 65+
Gemeinsam nehmen wir uns eine Auszeit, um in der Großgruppe Vorträge von Referent:innen zu hören, sowie in Kleingruppen Gedächtnistraining und Turnübungen zu machen. Wir singen, plaudern, tanzen, basteln, werken und spielen Karten.

Berta Pechlaner – Leiterin von Seniorenwochen, Seniorentanzleiterin, Gedächtnistrainerin
Elisabeth Pichler – Leiterin von Seniorenwochen, ehemalige Lehrerin
Zeit: Di. 03.09.24, 16:00 Uhr – Do. 12.09.24, 15:00 Uhr
Kurs: 115 €pro Person

07

Detaillierte Infos zu den Seminaren: www.hdf.it

LEHRGÄNGE UND BERUFLICHE WEITERBILDUNG

70-77

Pädagogische Interventionen im Umgang mit Suizidgedanken und Depression bei Kindern und Jugendlichen
15.01. – 16.01.

NEW | CME ECM | ECS | GV PROFIT

Pädagogische Fachkräfte aus sozialpädagogischen und sozialtherapeutischen Einrichtungen
Es geht um einen Überblick über psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter; um das Verstehen von Verhaltensweisen und Stimmungslagen; um das Konzept der Suizidalität; um Methoden und Interventionen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen.
Das Seminar findet in deutscher und italienischer Sprache statt.

Franca Di Nardo – Kinder- und Jugendpsychiaterin, Fachambulanz psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter
Rosmarie Piscopo – Psychologin, Psychotherapeutin, Psychologischer Dienst Brixen
Zeit: Mo. 15.01.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Di. 16.01.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 215 € pro Person mit MwSt.
176,23 € pro Person ohne MwSt.

Innere Stärke und Anpassungsfähigkeit gezielt trainieren: Resilienz für den beruflichen Alltag
Modul 1: 16.01.
Modul 2: 04.04.
Modul 3: 04.06.
Modul 4: 19.09.

NEW | CME ECM | ECS | GV PROFIT

Mitarbeiter:innen aus dem Sozial-, Pflege-, Sanitätsbereich sowie aus dem Kinder- und Jugendbereich, Interessierte
Innere Stärke, Mentalkraft, Anpassungsfähigkeit und auch die Kompetenz, sich innerlich abzugrenzen, sind entscheidend für unsere Handlungen im Alltag – beruflich wie privat. Das Resilienz-Training nach H.B.T. ermöglicht, innere Kraft und Festigkeit zu erkennen und kontinuierlich auszubauen, das Berufs- und Privatleben gezielt zu entlasten und auszubalancieren und mit klarer innerer Haltung und wirksamem Handwerkszeug den komplexen Arbeitsalltag zu meistern.

Reinhard Feichter – Resilienztrainer, Personalentwickler, Pädagoge, Coach
Modul 1: Di. 16.01.24, 09.00 – 17.00 Uhr
Modul 2: Do. 04.04.24, 09.00 – 17.00 Uhr
Modul 3: Di. 04.06.24, 09.00 – 17.00 Uhr
Modul 4: Di. 19.09.24, 09.00 – 17.00 Uhr
Seminar: 390 € pro Person mit MwSt.
304,20 € pro Person ohne MwSt.

Riflessoterapia al piede – scuola Marquardt
2° parte: 19.02. - 22.02.
Froneberg: 19.03. – 20.03.
Refresher: 21.03. – 22.03.
4° parte: 08.04. – 10.04.
3° parte: 10.06. – 13.06.

CME ECM | GV PROFIT

Medici, fisioterapisti, naturopati, osteopati, ostetriche, infermieri, ergoterapisti, logopedisti, assistenti geriatriche, podologi
Il percorso si svolge in diversi parti: Spieghiamo il concetto di base della riflessoterapia in teoria e in pratica, parliamo delle correlazioni funzionali dell'uomo, del sistema linfatico, dei meridiani e denti.

Maria Kaserer – Insegnante di riflessoterapia al piede
2° parte: lun. 19.02.24, ore 09:00 – gio. 22.02.24, ore 16:00
Froneberg: mar. 19.03.24, ore 09:00 – mer. 20.03.24, ore 17:00
Refresher: gio. 21.03.24, ore 09:00 – ven. 22.03.24, ore 17:00
4° parte: lun. 08.04.24, ore 09:00 – mer. 10.04.24, ore 15:00
3° parte: lun. 10.06.24, ore 09:00 – gio. 13.06.24, ore 16:00
Seminario: a richiesta
Iscrizione: Haus der Familie e Maria Kaserer
(+39 3391375242, info@kaserermaria.com)

Supervisionsseminar Schematherapie
Teil 1: 22.02.
Teil 2: 16.05.
Teil 3: 10.10.

NEW | CME ECM | GV PROFIT

Psycholog:innen/Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen mit Vorerfahrung oder Neugierde auf Schematherapie
Die Schematherapie ist ein integratives neues psychotherapeutisches Verfahren. Die drei Supervisionsseminare ermöglichen eine fallbezogene Auseinandersetzung mit den innovativen, hoch wirksamen Techniken der Schematherapie.

Margit Sölva – Psychologin und Psychotherapeutin, Zertifizierte Schematherapeutin, Dozentin für Studi Cognitivi Mailand und NEST Institut Nürnberg
Seminar: 160 € pro Person mit MwSt.
131,15 € pro Person ohne MwSt.
452 € Gesamtpaket Supervisionsseminare pro Person mit MwSt.
368,85 € Gesamtpaket Supervisionsseminare pro Person ohne MwSt.

Care leavers. Pratiche e strumenti per sostenere partecipazione e autonomia di giovani
22.02.

CME ECM | ECS | GV PROFIT

Assistenti sociali, educatrici ed educatori e tutto il personale impegnato nella tutela dei minori
Attraverso questo percorso formativo potrai acquisire nuove conoscenze e strumenti utili per supportare efficacemente l'autonomia e la partecipazione di giovani nel processo di uscita dai servizi.

Angela Ferrero – Assistente sociale
Orario: gio. 22.02.24, ore 09:00 – 17:00
Seminario: 125 € a persona con IVA
102,46 € a persona senza IVA

Der Scham eine Stimme geben – Ein Schlüssel, um schwierige Beziehungsdynamiken im Erziehungsalltag zu verändern
Teil 1: 29.02.
Teil 2: 11.04.

NEW | CME ECM | ECS | GV PROFIT

Fachkräfte die mit Kindern im Vor- und Grundschulalter arbeiten
In diesem 2-teiligen Seminar geben wir der Scham auf theoretische und praktische Weise eine Stimme, indem wir sie auf verschiedene Arten beleuchten, reflektieren und in die Praxis übertragen.

Deborah Visintainer – Erzieherin, systemische Familienmediatorin und Beraterin, Konflikt- und Mobbingberaterin, FamilienTeam® und ProfiTeam® Trainerin
Katharina Swoboda – Akademische Heilpädagogin, „ich schaff's"-Coach, Konflikt- und Mobbingberaterin, FamilienTeam® Trainerin, Entspannungskurse nach ganzheitlicher Methode
Teil 1: Do. 29.02.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Teil 2: Do. 11.04.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 176,23 € pro Person mit MwSt.
102,46 € pro Person ohne MwSt.

Interkulturelle Beratung: Kompetenzen und Gesprächsführung
05.03. – 06.03.
NEW ECS GV PROFIT

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen und Interessierte
Im Seminar werden die folgenden Inhalte aufgegriffen:
- Herausforderungen und Lösungen in der Flüchtlings- und Integrationsarbeit, Bausteine interkultureller Beratung, Lösungsorientierte Beratung und interkulturelles Pendeln.
- Input und grundlegende Konzepte zur Inklusionsarbeit in der Begleitung von Personen mit Migrationshintergrund und/oder Flüchtlingen.
- Ideen zur Netzwerkarbeit, Beispiele für Projekte und Angebote zur Inklusion, Begegnung organisieren: Kennenlernen und Partizipation fördern.

Nina Hartmann – Interkulturelle Systemische Beraterin (SG), Leitung Flüchtlings- und Integrationsberatung, Psychologin beim Psychologischen Dienst für Ausländer, Caritas München
Zeit: Di. 05.03.2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Mi. 06.03.2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 215 € pro Person mit MwSt.
176,23 € pro Person ohne MwSt.

Reflexzonentherapie am Fuß – Schule Marquardt
Teil 4: 06.03. – 08.03.
Froneberg: 19.03. – 20.03.
Refresher: 21.03. – 22.03.
Teil 2: 02.04. – 05.04.
ECS GV PROFIT

Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Naturheiler:innen, Entbindungshelfer/Hebammen, Osteopath:innen, Krankenpfleger:innen, Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen, Podolog:innen, Altenpfleger:innen
Bei diesem vierteiligen Lehrgang in deutscher Sprache werden die Grundlagen des RZF in Theorie und Praxis vermittelt, wird in die funktionellen Zusammenhänge des Menschen eingeführt, zur Behandlung des Lymphsystems mit RZF hingeführt, werden die Meridiane an Fuß und Zehnen bearbeitet und ist ein Prüfungsvorbereitungskurs geplant.

Maria Kaserer – Lehrtherapeutin für Reflexzonentherapie am Fuß
Teil 4: Mi. 06.03.24, 09:00 Uhr – Fr. 08.03.24, 15:00 Uhr
Froneberg: Di. 19.03.24, 09:00 Uhr – Mi. 20.03.24, 17:00 Uhr
Refresher: Do. 21.03.24, 09:00 Uhr – Fr. 22.03.24, 17:00 Uhr
Teil 2: Di. 02.04.24, 09:00 Uhr – Fr. 05.04.24, 16:00 Uhr
Seminar: Auf Anfrage
Information und Anmeldung: Maria Kaserer
Tel. +39 339 1375242, info@kaserermaria.com

La digitopressione per favorire un parto e una gravidanza naturale
18.03.
CME ECM GV PROFIT

Personale sanitario che lavora in ambito ostetrico, interessati
La digitopressione e la moxibustione sono parte integrante della medicina tradizionale cinese. Il suo utilizzo ha raccolto molti consensi tra le donne che preferiscono usare modalità efficaci e prive di effetti collaterali per sé ed il loro bambino.

Loredana Zordan – Master in ostetrica, diploma in agopuntura ostetrica
Orario: lun. 18.03.24, ore 09:00 – 18:00
Seminario: 125 € a persona con IVA
102,46 € a persona senza IVA

Gestärkt für den beruflichen Alltag – mentale und körperliche Übungen zur Stressregulierung
19.03. – 20.03.
NEW CME ECM GV PROFIT

Alle Berufsgruppen, Interessierte
In diesem Seminar werden Ihnen alltagstaugliche, einfache Techniken vorgestellt, mit deren Hilfe es Ihnen gelingen kann, bei der Arbeit und im täglichen Leben Stresssituationen zu bewältigen, in Belastungssituationen gut für sich zu sorgen und auf Regeneration umzuschalten.

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner – Lehrtrainerin, Coach, Fünf Tibeter® Trainerin
Zeit: Di. 19.03.2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Mi. 20.03.2023, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 215 € pro Person mit MwSt.
176,23 € pro Person ohne MwSt.

Schreibpraktiken in der Sozialen Arbeit
23.04. – 24.04.
NEW CME ECM ECS GV PROFIT

Fachkräfte sowie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen sowie Interessierte
Dieses Seminar ist dem Schreiben von Berichten im Sozialwesen gewidmet. Anhand praktischer Beispiele wird die Wahl der richtigen Inhalte sowie deren effiziente Beschreibung geübt. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Aufbau eines Sozialberichtes; korrekte, sachliche Sprache; Partizipation der Klient:innen; Begründung fachlicher Empfehlungen; Sozialberichte an die Gerichtsbarkeit; Deontologischer Anspruch versus Erwartungen des Gerichts; Autorschaft und Schutz der Fachkraft.

Danae Perez – Linguistin und Spezialistin für effektive Sprache und interkulturelle Kommunikation; Anaphora Communications, Zürich
Zeit: Di. 23.04.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Mi. 24.04.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 452 € pro Person mit MwSt.
370,49 € pro Person ohne MwSt.

Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen im Kontext der Sozialarbeit
23.04. – 24.04.
Follow up: 25.09.
NEW CME ECM ECS GV PROFIT

Fachkräfte der Sozialpädagogischen Grundbetreuung im Sozialsprengel, Interessierte Fachpersonen
Es geht darum, auf Grundlage der Motivierenden Gesprächsführung zu vermitteln, wie ein partnerschaftlicher Gesprächsstil auf Augenhöhe zu einem kooperativen Miteinander führen kann und wie gesundheitsbezogene und sozialer Lebensbereiche angesprochen werden können.

Peter Koler – Pädagoge, Psychologe, MI-Trainer
Wolfgang Hainz – Psychologe, MI-Trainer
Zeit: Di. 23.04.2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Mi. 24.04.2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Follow up: Mi 25.09.2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 255 € pro Person mit MwSt.
209 € pro Person ohne MwSt.

Aufsuchende Familienarbeit konkret
29.04. – 30.04.
CME ECM | ECS | GV PROFIT

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen, Interessierte
Wir lernen Techniken für eine (systemische) Gesprächsführung, sprechen über den Erstkontakt mit Eltern beziehungsweise Minderjährigen, über die Zusammenarbeit mit Familien im Zwangskontext.

Silvana Ferrari – Supervisorin, Ausbildnerin, Familienbegleiterin: akompa – Kompetenzzentrum für Familien, Kinder und junge Erwachsene
Zeit: Mo. 29.04.23, 09.00 – 17.00 Uhr
Di. 30.04.2023, 09.00 – 17.00 Uhr
Seminar: 215 € pro Person mit MwSt.
176,23 € pro Person ohne MwSt.

Die Dopplung der Pubertät bei Pflegekindern
07.05. – 08.05.
NEW | ECS | GV PROFIT

Sozialassistent:innen, Sozialpädagog:innen, Erzieher:innen, Sozialbetreuer:innen, Interessierte
Häufig werden Pflegekinder von ihrer Pubertät praktisch überrollt. Ungelöste oder nur teilweise bewältigte Entwicklungsaufgaben der Kindheit bilden das Fundament, auf welchem sie die besonderen Herausforderungen ihrer Pubertät meistern sollen.

Silvia Dunkel – Sozialpädagogin, Paar- und Familientherapeutin (DGSF, GAG), langjährige Erfahrung im Pflegekinderdienst und in der Adoption
Viola Gruber – Sozialpädagogin, Paar- und Familientherapeutin, langjährige Erfahrung im Pflegekinderdienst
Zeit: Di. 07.05.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Mi 08.05.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 215 € pro Person mit MwSt.
176,23 € pro Person ohne MwSt.

Beratungsgespräche erfolgreich führen
14.05. – 15.05.
NEW | CME ECM | ECS | GV PROFIT

Mitarbeiter:innen im Sozial-, Gesundheits- und Familienbereich, Interessierte, die im beruflichen Kontext Beratungsgespräche führen
In diesem Seminar lernen wir Tools und Strategien kennen, um Beratungsgespräche so zu führen, dass am Ende die Gesprächspartner:innen einen Nutzen aus dem Gespräch ziehen. Methoden aus dem systemischen Beratungsansatz werden zentrale Elemente des Seminars sein. Anhand von Übungen und Rollenspielen werden wir Gelerntes auch direkt in der Praxis üben.

Evelyn Haller – Pädagogin, Systemische Familienberaterin, Supervisorin, Coach (DGSF)
Zeit: Di. 14.05.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Mi. 15.05.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 215 € pro Person mit MwSt.
176,23 € pro Person ohne MwSt.

Kinderschutz: Kollegiale Beratung zur Gefährdungseinschätzung
21.05. – 22.05.
ECS | CME ECM | GV PROFIT

Sozialassistent:innen, Pädagog:innen, Erzieher:innen, Psycholog:innen, Sozialbetreuer:innen, Mitarbeiter:innen im Kinderschutz, Sprengelleiter:innen, ähnliche und interessierte Berufsgruppen
Um das Risiko gut einzuschätzen, schauen wir darauf, wo gefährdende Sachverhalte gesehen werden, wie die Kooperationsbereitschaft der Eltern eingeschätzt wird und welche Ressourcen dabei zur Abwendung von Gefährdung gesehen werden.

Elisabeth Donath – Soziologin, Sozialpädagogin, Case Management Ausbilderin (DGCC)
Zeit: Di. 21.05.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Mi. 22.05.24, 09:00 – 17:00 Uhr
Seminar: 215 € pro Person mit MwSt.
176,23 € pro Person ohne MwSt.

Wie rede ich mit dir, dass du mich verstehst und wie höre ich zu, damit ich dich verstehe – Psychosoziale Begleitung von Menschen mit Behinderung
28.05. – 29.05.
NEW | CME ECM | ECS | GV PROFIT

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen, Interessierte
Die Auswahl gekonnt formulierter Fragen, das ehrliche Ausdrücken von Anerkennung und Respekt, in kritischen Zeiten genauso wie im Alltag, und den Aufbau und Einsatz des Sozialraums helfen, die Bedürfnisse der Klient:innen zu erkennen und umzusetzen.

Michaela Marl – Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Coaching, Trainings und Supervision, Familienberaterin mit Schwerpunkt Menschen mit Behinderung
Zeit: Di. 28.05.24, 09:00 – 17.00 Uhr
Mi. 29.05.24, 09:00 – 17.00 Uhr
Seminar: 215 € pro Person mit MwSt.
176,23 € pro Person ohne MwSt.

Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur
Teil 1: 07.06. – 09.06.
Teil 2: 13.06. – 15.06.

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse
Ziel dieses Seminars ist die Entwicklung und Stärkung der kreativen Persönlichkeitsanteile. Die konstruktive Auseinandersetzung, das schöpferische Tun und die Freude am kreativen Prozess stehen dabei im Vordergrund.

Margitta Bukovski-Müller – Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Psychotherapeutin, Kunsttherapeutin, freischaffende Künstlerin, Kreativtrainerin, Initiatorin der „Schule der Phantasie" in Österreich
Teil 1: Fr. 07.06.24, 16:00 – So. 09.06.24, 13:00 Uhr
Teil 2: Fr. 13.06.25, 16:00 – So. 15.06.25, 13:00 Uhr
Seminar: 255 € pro Person

Weitere Seminare für Herbst 2024 in Planung

- Wohnprojekte für Menschen mit Behinderung und psychischen Krankheiten
- Arbeitsplatz-Akquise: die IN-KONTAKT-Methode von Jürgen Länge
- Junge Menschen mit Doppeldiagnose, psychischer Erkrankung oder Abhängigkeitserkrankungen erfolgreich begleiten
- Menschen mit Beeinträchtigung im Umgang mit digitalen Medien begleiten
- Sozialraumorientierung: Haltung, Prinzipien und konkrete Methoden
- Quereinstieg in den sozialpädagogischen Beruf
- Ressourcen und Grenzen im Miteinbezug der Klient:innen in der Ausarbeitung des integrierten Unterstützungsplans
- Vielfalt und Diversität in der Sozialarbeit – Schwerpunkt geflüchtete Personen und Menschen mit Migrationshintergrund
- Systemisches Arbeiten mit traumatisierten Kindern und ihren Familien
- Autismus bei Kindern und Jugendlichen
- Grundlagenseminar Stillen

Weitere Lehrgänge für Herbst 2024 in Planung

- **Lehrgang:** Frauen im Aufbruch, Umbruch, berufliche Neuorientierung
- **Diplomlehrgang:** Trainerausbildung kompakt: Kompetenzen, Methoden und Know How
- **Lehrgang:** Spielpädagogik
- **Aufbaulehrgang:** Systemisch- Lösungsorientierte Beratung von Familien

Weiterbildung mit Weitblick

3	9	1	2	60
Häuser	Seminarräume	Waldkirche	Speisesäle	Zimmer

Sie suchen für ein Seminar, einen Lehrgang, ein Meeting, eine Tagung oder eine andere Bildungsveranstaltung ein besonderes Ambiente? Gerne beraten wir Sie bei der Wahl des geeigneten Raumes und bei der Planung Ihres Events. Professionell begleiten wir Ihre Veranstaltung organisatorisch und gastronomisch.

Wir bieten

- acht Seminarräume und einen Tagungssaal
- leichtes, gesundes, lokales und saisonales Essen
- einfache, in Massivholz eingerichtete Zimmer
- ein Bildungshaus mitten in der Natur
- viele Ruhe- und Wandermöglichkeiten

Werde auch DU KFS-Mitglied!

familienverband.it

Unser Engagement:

- Werte der Familie **sichtbar** machen
- Familieninteressen in Gesellschaft, Politik und Kirche **vertreten**
- familiengerechte Lebensbedingungen **schaffen**
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf **unterstützen**
- Familienvielfalt **bewusst machen**
- familienorientierte Themen **wahrnehmen** und **gezielt kommunizieren**
- finanzielle Gerechtigkeit für Familien **fördern**
- **Menschen** und **Familien in Not helfen**
- Mit anderen Strukturen und Netzwerkpartnern **zusammenarbeiten**

Eure Vorteile:

- **1** Mitgliedsbeitrag für die gesamte Familie
- Landesweite Teilnahme an KFS-Programm- und Projektangeboten
- **1 x** kostenlose Rechtsberatung
- **18 x** kostenlose Webinare zu Familienthemen
- **6 x** jährlich kostenlose Verbandszeitschrift „FIS-Familie in Südtirol“
- **1 x** jährlich KFS-Familienkalender
- Mitgliedspreis für KFS-Materialien und Bücher **https://www.familienverband.it/service/kfs-shop**
- Preisermäßigungen in den familienfreundlichen Geschäften **https://www.familienverband.it/service/familienfreundliche-geschaefte**
- **5 Euro** Rabatt für Veranstaltungen im „Haus der Familie“

Mitgliedschaft beantragen auf www.familienverband.it

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 18 Euro pro Mitgliedsfamilie
Südtiroler Sparkasse AG1
IBAN IT 09 O 06045 11601 000000294500

5 ‰ für den KFS
Katholischer Familienverband Südtirol 80012100212

KFS Katholischer Familienverband Südtirol

Anmeldung
Die Anmeldung kann per Anmeldeformular auf unserer Webseite, per E-Mail, telefonisch, schriftlich oder persönlich erfolgen. Anmeldungen nehmen wir ab **02.01.24 um 09:00 Uhr** entgegen. Tel. +39 0471 345 172, info@hdf.it, www.hdf.it

Kursbeitrag
Bis zu drei Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Kursinformationen und Hinweisen zur Überweisung des Kursbeitrages. Bei Familienangeboten entscheiden Sie selbst über die Höhe des Kursbeitrages (Mindestpreis, Normalpreis oder Solidaritätspreis).

Kursabsage und Storno
Bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl behalten wir uns vor, den Kurs kurzfristig abzusagen. Die Anzahlung wird in diesem Fall rückerstattet. Sollten Sie bei einer gebuchten Veranstaltung verhindert sein, informieren Sie uns bitte umgehend. Bei Rücktritt ab sieben Tagen vor Kursbeginn bzw. bei Abwesenheit (ohne Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses innerhalb von vier Tagen) wird der gesamte Kursbeitrag als Stornogebühr einbehalten bzw. eingefordert.

Preise für Unterkunft und Verpflegung
Die Preise für Unterkunft und Verpflegung werden, sofern nicht anders angegeben, zuzüglich zum Kursbeitrag verrechnet. Außerdem werden anfallende Ortstaxenspesen berechnet.

Alter	Vollpension	Mittagessen
ab 16 Jahre (Erw.)	*43 €	*15 €
ab 11 Jahre	20 €	10 €
ab 6 Jahre	15 €	8 €
ab 3 Jahre	7 €	6 €
bis zu 2 Jahre	5 €	kostenlos
Einzelzimmerzuschlag	*8 €	

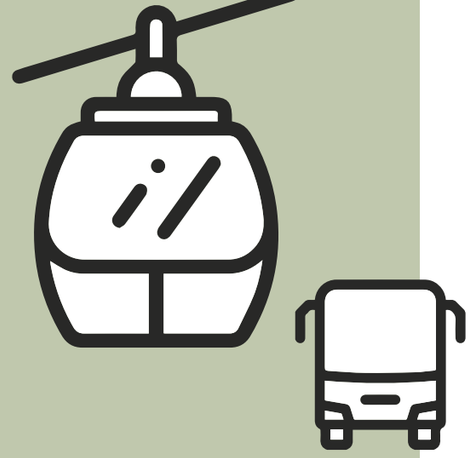
*Bei der beruflichen Weiterbildung gelten die GV-Profit Preise (siehe www.hdf.it)

Bankdaten
Raiffeisenkasse Ritten
IBAN: IT86 R081 8758 7420 0000 1023 389
BIC: CCRTIT2TRIT

Wichtige Zeiten
Telefon:	09:00 – 12:30 Uhr; 13:30 – 17:00 Uhr
Frühstück:	08:00 – 09:00 Uhr
Mittagessen:	12:30 Uhr
Abendessen:	18:30 Uhr
Check-out:	bis 09:00 Uhr (Zimmer räumen)
Gottesdienst:	Samstag, 19:30 Uhr

Die Datenschutzbestimmung finden Sie auf www.hdf.it.

Legende
- NEW — Neue Angebote
- Bei diesen Kursen wird während der Seminarzeiten auf Anmeldung kostenlose Kinderbetreuung angeboten.
- Diese Kurse finden online statt.
- CME ECM — Vorgesehene Zielgruppen der ständigen Weiterbildung erhalten die vorgesehenen Credit Points.
- ECS — Sozialassistenten/Sozialassistentinnen erhalten vorgesehene Credit Points.
- GV PROFIT — Für Unterkunft und Verpflegung werden die GV-Profit Preise berechnet.
- Kooperation mit der Abteilung 24 – Soziales, Dienststelle für Personalentwicklung
- KFS — Kooperation mit dem Katholischen Familienverband Südtirol



Kein Auto? Kein Problem!

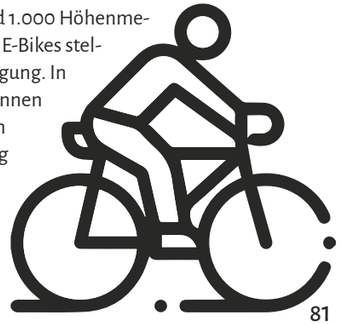
Zurück zur Bahn
Am Elisabethfest, dem 19. November 1947, war es soweit: Junge Menschen fuhren erstmals mit dem Rittner Bahnl nach Lichtenstern zum Kurs, um sich im - zum Bildungshaus umfunktionierten - Waldhaus weiterzubilden. Vor 76 Jahren hatten sie noch die nötigen Lebensmittel im Gepäck, um sich selbst zu versorgen. Diese Zeiten sind längst vorbei. Geblieben sind der wunderbare Ausblick auf die Dolomiten und attraktive öffentliche Verkehrsmittel.

Wir laden unsere Bildungsgäste ein, für die Anreise öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Das stärkt die Gemeinschaft, schont die Umwelt und macht die Weiterbildung zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Bahn und Bus
In nur zwölf Minuten schweben die Gondeln von Bozen nach Oberbozen und umgekehrt. Dank des Vier-Minutentakts gibt es keine Wartezeiten. Die Talstation der Rittner Seilbahn ist in zehn Gehminuten vom Bozner Stadtzentrum oder Zugbahnhof und in fünf Minuten vom Busbahnhof zu erreichen. Werktags fährt die Rittner Seilbahn ab 6.30 Uhr und sonntags ab 7.10 Uhr im Vier-Minuten-Takt bis 21 Uhr, danach im 12-Minutentakt bis 21.48 Uhr. Letzte Fahrt ab Bozen und Oberbozen ist um 22.45 Uhr.

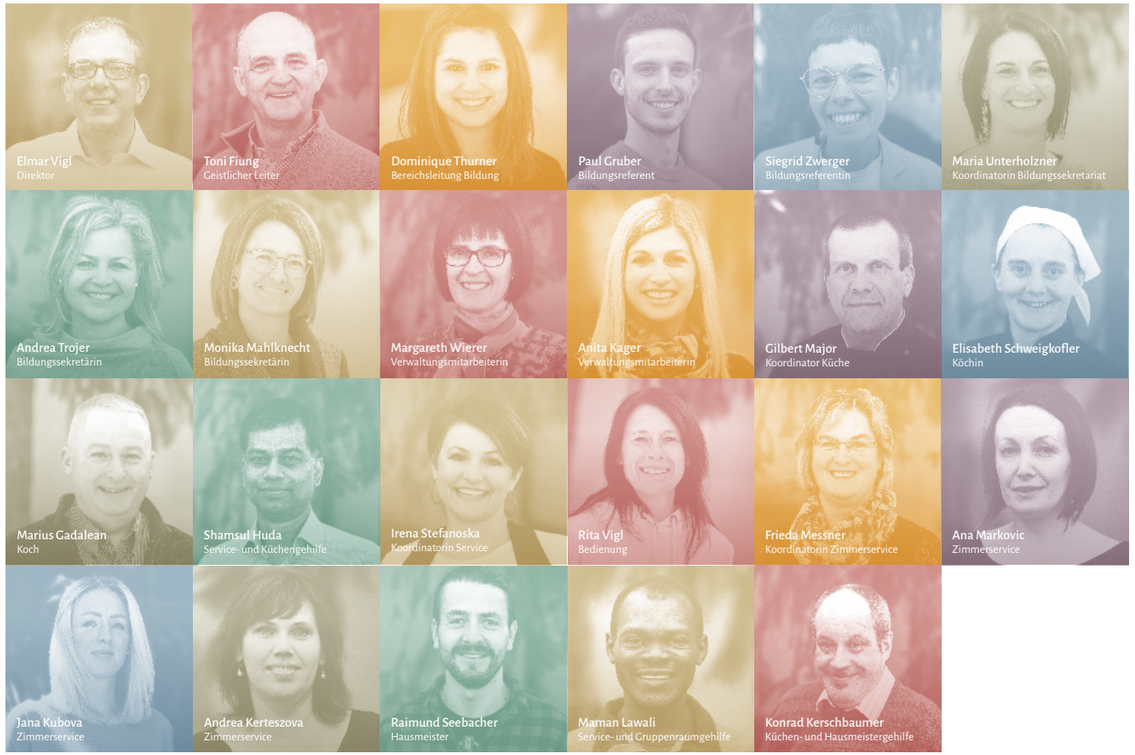
Zu Fuß
Zu Fuß werden von Oberbozen bis Lichtenstern rund 30 Minuten benötigt. Die Schmalspurbahn, liebevoll „Bahnl“ genannt, verbindet auf 7 km Länge die Orte Oberbozen mit Klobenstein und hält auch in Lichtenstern. Von dort bis zum Haus der Familie werden fünf Gehminuten benötigt. Die Ausblicke auf die Dolomiten entlang der Trasse von Bozen nach Oberbozen und von dort nach Lichtenstern sind großartig.

Mit dem Rad
Von Bozen nach Lichtenstern sind 1.000 Höhenmeter zu bewältigen. Den Strom für E-Bikes stellen wir gerne kostenlos zur Verfügung. In den Gondeln der Rittner Bahn können Räder problemlos mitgenommen werden. Zur sicheren Verwahrung steht ein Raum bereit.



Wir sind Haus der Familie

Wo Bildung zum Erlebnis wird



HAUS DER FAMILIE – Bildungszentrum: T. +39 0471 345 172 | info@hdf.it | www.hdf.it

qualityaustria SYSTEMZERTIFIZIERT ISO 9001:2015 NR. 19974/0

Wo Qualität groß geschrieben wird
Seit 2017 setzt das Haus der Familie auf das international anerkannte Qualitätsmanagement ISO 9001:2015.

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung Deutsche Kultur
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione Cultura tedesca

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Familienagentur
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Agenzia per la famiglia

Wo Bildung und Familie nachhaltig gefördert werden.
Durch die Förderung des Landes Südtirol (Abteilung Deutsche Kultur, Familienagentur und Soziales) werden die Umsetzung des Bildungsprogramms und die familienfreundlichen Preise ermöglicht.

Impressum
Herausgeber: **Haus der Familie**
Redaktion: **Dominique Thurner, Maria Lobis, Paul Gruber, Siegrid Zwerger**
Erscheinungsweise: **Zwei Ausgaben im Jahr**
Gestaltung: **Freistil – Sylvia Hohenegger**
Druck: **Südtirol Druck**
Fotos: © **ARGENTO ARTISTRY, Lukas Neumair, Haus der Familie**

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C028857

Haus der Familie
Lichtenstern 1–7, I – 39054 Oberbozen
Tel. +39 0471 345 172, info@hdf.it

www.hdf.it