



## Kurse, Seminare und Weiterbildung

### Unsere Segmente



Familie und Erziehung



Partnerschaft



Kinder und Jugendliche



Generation 65+



Gesundheit



Persönlichkeit und Kreativität



Lehrgänge und berufliche Weiterbildung

### Jänner

- 2.-3. Wir erwarten unser Kind 45
- 2.-6. Kunterbunte Familientage 12
- 3.-6. Dance und Film 52
- 8.-9. Mein Singwochenende 80
- 8.-10. Feldenkrais, Leben ist Bewegung 70
- 8.-10. Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung 44
- 9.-10. Wir erwarten unser Kind 45
- 9.-10. Beziehungskiste: Mütter und Töchter 12
- 10.-16. Ayurvedisches Heilfasten 70
- 13. Webinar: Corona – Was macht die Pandemie mit den Jugendlichen 12
- 15.-16. Schmuckwerkstatt 12
- 15.-17. Eintauchen in die Welt der Spiele 13
- 15.-17. Abenteuerwochenende für Familien 13
- 15.-17. Leben gestalten 80
- 15.-17. Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung 44
- 16. Hausmittel als zuverlässige Helfer 70
- 16.-17. Lateinamerikanische Tänze 80
- 16.-17. Winterzeit ist Bastelzeit 13
- 22.-23. Wege der Hoffnung in der Trauer 80
- 22.-23. Mission: Kräutertreppe 13
- 22.-23. Natürliche Hautpflege für die ganze Familie 70
- 22.-24. Schwarz/weiß Familien 14
- 23.-24. Wir erwarten unser Kind 45
- 23.-24. Liebe ist mehr 44
- 23.-24. Das verrückte Krimihotel 52
- 24.-29. Wieder einmal so richtig Zeit haben 14
- 29.-30. Kreative kleine Kinder 15
- 29.-30. Crash-Kurs Gitarre 81
- 29.-31. Schule ohne Stress 15
- 29.-31. Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung 44
- 30. Singen mit Ukulele 81
- 30.-31. Wir erwarten unser Kind 45
- 30.-31. Familienprojekt: Faschingskostüm 15
- 30.-31. Hokus, Pokus, 1-2-3. Weiter geht die Zauberei! 16
- 31. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung 52

### Februar

- 5.-7. Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung 44
- 6. Hormon Yoga – Teil 2 71
- 7. Fantasiervolle Gesichtsmalerei 81
- 7.-13. Neugierde kennt kein Alter 66
- 8.-11. Freies Flechten mit Weiden 81
- 12.-13. Mission: Nistkasten für Gartenvögel 16
- 12.-13. Feel the music – Volume 2 82
- 12.-14. Gospels und Spirituals im Chor 82
- 12.-14. Mütter und Töchter – Selbstbewusst im Leben 16

- 12. Webinar: Wenn Kinder Fragen zur Sexualität haben 17
- 13.-14. Wir erwarten unser Kind 45
- 13.-14. Von Blumen und Pralinen 46
- 14. Valentinstags-Abend 46
- 14.-19. Winterferien pur 53
- 15.-19. Showtime – Wir rocken die Bühne 53
- 15.-20. Familien-Winter-Woche 2021 17
- 19.-20. Crash-Kurs Gitarre 81
- 19.-21. Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung 44
- 19.-21. Yoga und heilsames Singen 71
- 19.-21. An die Bögen, fertig, los! 17
- 20.-21. Wir erwarten unser Kind 45
- 25. Webinar: Finde deine Stimme 82
- 26. Webinar: Digital-Real 18
- 26.-27. Einfach Frau-Sein – Teil 1 72
- 26.-27. Wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt bleibt dumm 18
- 26.-27. Floristikwerkstatt: Lärchenzeit 82
- 26.-28. Schule ohne Stress für MittelschülerInnen 18
- 26.-28. Was erklingt (und singt) im Gruselhaus 53
- 26.-28. Theater-SONG-Werkstatt 54
- 27.-28. Wir erwarten unser Kind 45
- 27.-28. Upcycling 19
- 27.-28. Alles glitzert 19

### März

- 3. Webinar: „Der Mischformer“ 19
- 5.-7. Relaxtage für Alleinerziehende 20
- 5.-7. Geschwisterbande 54
- 5.-7. Spiel und Spaß für Groß und Klein 20
- 5.-7. Woher kommt die Sinnlichkeit? 47
- 5.-7. Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung 44
- 6. Ein Tag ganz für mich! 83
- 6.-7. Ready? ... and 5, 6, 7, 8! 54
- 8.-10. Wohlfühl-Tage 66
- 10. Webinar: Kindergeburtstag für die Kleinen? Ein Kinderspiel! 20
- 12.-13. Einfach Frau-Sein – Gold 72
- 12.-13. Verzaubert und verspielt 21
- 12.-13. FamilienTeam® Schnupperkurs 21
- 12.-14. Schule ohne Stress 15
- 12.-14. Ich, als junge Frau 55
- 13. Gott auf der Spur 21
- 13.-14. Holotropes Atmen – Auf dem Weg zu mir 83
- 13.-14. Wir erwarten unser Kind 45
- 13.-14. Zaubern mit Papa 22
- 13.-14. Ostern liegt in der Luft 22
- 14.-19. Wieder einmal so richtig Zeit haben 14

### Anmeldung

Eine Anmeldung kann per Anmeldeformular auf unserer Homepage, per E-Mail, telefonisch oder persönlich erfolgen.

Anmeldungen nehmen wir ab 04.01.21 um 09:30 Uhr entgegen.

Tel.+39 0471 345 172

info@hdf.it

www.hdf.it



14.-20.	Heilfasten und kreatives Tun	72	17.-18.	Märchenschätze finden	26	14.-16.	Musikalische kleine Kinder	32
17.	Webinar: Kindergeburtstag für die Größeren? Ein Kinderspiel!	22	17.-18.	Das Malatelier	27	14.-16.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44
19.-20.	Feel the music – Gitarrenworkshop	83	17.-18.	Zeit für unsere Liebe!	48	15.-16.	Wir erwarten unser Kind	45
19.-21.	Wieder einmal so richtig Zeit haben... für die Großen	23	18.	Handlettering	56	15.-16.	Faszination Wildnis	32
19.-21.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44	18.	Typgerechtes Schminken	85	15.-16.	Bastelfabrik: Fabelhafte Figuren	33
20.	Frühjahrsputz für Körper und Seele	73	18.	Mein Pate/Meine Patin und ich	27	15.-16.	Kochen mit Wildkräutern und Wildpflanzen	76
20.-21.	Wir erwarten unser Kind	45	18.-23.	Wieder einmal so richtig Zeit haben	14	16.	Wellness für Rücken und Gelenke	76
20.-21.	Osterdekoration selbst gemacht	23	18.-24.	Urlaub von der Pflege	85	21.-24.	Tage voller Spirit	33
20.-21.	Vatertag im Haus der Familie	23	23.-24.	Mission: Bücherregal mit Geheimfach	27	21.-24.	Patchwor – Wir sind Familie	33
21.	Selber machen statt kaufen	55	23.-24.	Im Farbenrausch	28	21.-24.	Film ab	57
21.-24.	Feldenkrais und Tanzen	73	23.-25.	Lichtensterner Singwochenende	85	21.-24.	Wieder einmal so richtig Zeit haben... für alle	34
21.-27.	Neugierde kennt kein Alter	66	23.-25.	Wieder einmal so richtig Zeit haben... für die Großen	28	22.-23.	Beziehungskiste: Mütter und Töchter	34
26.-27.	Abenteuer Akrobatik	55	24.	Mama(aus)zeit	74	22.-24.	Ein Wochenende für dich!	57
26.-28.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44	24.	Mit Achtsamkeit in den Frühling	86	24.	Ja, wir haben uns getraut	48
26.-28.	Mit Oma und Opa in Lichtenstern	23	24.	Kinder-Traumzeiten	56	28.-29.	Yoga und Wald	76
27.-28.	Wir erwarten unser Kind	45	24.-25.	Powerfrauen	86	28.-30.	Schnitzen – aber richtig	34
27.-28.	Akrobatik für die ganze Familie	24	24.-25.	Neues aus der Zauberkiste	28	28.-30.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44
27.-28.	Von Steinen und Ostereiern	24	25.	Nichts ist mehr so, wie es vorher war	29	29.	Ökoday	34
28.	A-B-C Naturdetektive auf der Suche nach dem Frühling	56	25.-1.	Basen-Heilkost-Wanderwoche	74	29.-30.	Wir erwarten unser Kind	45
29.	Webinar: „ich schaff's“ für Eltern	24	26.-29.	Feldenkrais-Methode – Leben ist Bewegung	74	29.-30.	Pubertät – Loslassen und Haltgeben	35
30.	Webinar: Steuern, Banken, Versicherungen... Erwachsen sein leicht gemacht	84	30.-1.	Kreative Nähwerkstatt	29	30.	Happy Family Yoga	35
<b>April</b>			30.-1.	Klapper-Klaus und Rassel-Rosi	30	30.-4.	Wieder einmal so richtig Zeit haben	14
8.	Webinar: Beziehung – der Schlüssel zum Lernerfolg	25	30.-1.	Naturverliebt in den Frühling	75	<b>Juni</b>		
9.-11.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44	30.-1.	Auszeit und Entschleunigung	75	2.	Einmal Mutter, immer Mutter!	77
9.-11.	Yoga und Singen für die ganze Familie	25	30.-2.	Kinder achtsam ins Leben begleiten	30	4.-5.	Cajon bauen und gemeinsam spielen	36
10.-11.	Wir erwarten unser Kind	45	30.-2.	Paula Punktlos	30	4.-6.	Mit Papa im Zelt	36
10.-11.	Wir erwarten unser 2., 3., ... Kind	47	<b>Mai</b>			4.-6.	Besondere Momente schenken	37
11.-17.	Neugierde kennt kein Alter	66	1.-2.	Wir erwarten unser Kind	45	4.-6.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44
16.-17.	Wolken-Regen-Sonnenschein: Kinder trauern anders	25	1.-2.	Gesunde Partner – glückliche Partner	75	5.	Der verrückte Professor	58
16.-17.	Lichtensterner Nähwerkstatt	84	1.-2.	Beste Freunde und Freundinnen	57	5.-6.	Holotropes Atmen – Auf dem Weg zu mir	83
16.-17.	Yoga und Klang	73	1.-2.	Säge-Spaß und Spiel-Freude	31	5.-6.	Wir erwarten unser Kind	45
16.-18.	Kinderspiele neu entdeckt	26	2.	Entspannungsübungen für den Alltag	75	5.-6.	Für Jungs only	58
16.-18.	App://Cousinen Days	56	2.	Wenn die Farbe passt	86	5.-6.	Cajon bauen und gemeinsam spielen	36
16.-18.	Ich bau mir eine Ukulele	26	2.-7.	Wieder einmal so richtig Zeit haben	14	11.-12.	Patchwork für Kreative	87
17.	Entdecke das Gartenglück mit Methoden der Permakultur	84	7.	Fachseminar: Wenn Mapi oder Papi krank ist – auf der Suche nach neuer Sicherheit	95	11.-13.	Mit Papa im Zelt	36
17.-18.	Wir erwarten unser Kind	45	7.-8.	Gartenglück für die ganze Familie	31	11.-13.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44
17.-18.	24h Stricken	84	7.-8.	Facharbeit erfolgreich und authentisch präsentieren	57	11.-13.	Mutter-Tochter Zeit	37
			7.-9.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44	12.-13.	Wir erwarten unser Kind	45
			7.-9.	Muttertag im Haus der Familie	31	12.-13.	Der erste Schritt in ein neues Leben	77
			8.-9.	Wir erwarten unser Kind	45	13.-19.	Neugierde kennt kein Alter	66
			9.-15.	Und wieder ist der Frühling da!	67	14.-18.	Farbe, Pinsel und noch mehr	87
			14.-15.	Lichtensterner Nähwerkstatt	87	17.-20.	Tanz- und Wandertage im Haus der Familie	87
						17.-20.	Kleine Kids – Großer Spaß	37
						18.-20.	Ja, wir trauen uns – Ehevorbereitung	44
						19.-20.	Wir erwarten unser Kind	45