

## Infos\_ Informazioni corsi

### Yoga, Pilates, Feldenkrais, mindfulness

Kontaktieren Sie bitte den jeweiligen Kursleiter, die Kurs-leiterin direkt und informieren Sie sich über den jeweiligen Kurs, über freie Plätze und evtl. An-meldemodalitäten.

*Si prega di contattare direttamente il/la responsabile del corso per informarsi sul rispettivo corso, sui posti disponibili e le modalità d' iscrizione.*

### Kursraum\_sala corsi „freiraum“ - der Kursraum der GestaltAkademie

Der Kursraum darf nur mit Socken(-schuhe) betreten werden. Ein Umkleideraum ist vorhanden. Aus Hygiene-gründen ist ein Handtuch für Yogamatte erforderlich. Im Vorraum bitten wir um Zimmerlaut-stärke um laufende Kurse bzw. Therapien nicht zu stören.

### „freiraum“ - la sala dell'Accademia della Gestalt

L'accesso alla sala è consentito solo con calzini o scarpe da ginnastica. È disponibile uno spogliatoio. Per motivi di igiene è richiesto l'uso di un asciugamano per coprire il tappetino yoga. Vi invitiamo a parlare a voce bassa nella sala d'attesa per non disturbare le terapie e i corsi.

freiraum

der Kursraum der GestaltAkademie  
la sala dell'Accademia della Gestalt

Via Claudia-de'-  
Medici Str. 1a  
Bolzano\_Bozen

## Die Kurse der GestaltAkademie Corsi dell'Accademia della Gestalt

Infos und Flyer [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)

### Jahresgruppe Gestalt

Wieder Regisseur des eigenen Lebens werden, sich wapp-nen für den Alltag in einer vertrauensvollen Gruppe.

Mit Georg Pernter T 349 0596819

### Abenteuer Ich - eine Gruppe für Jugendliche

Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Eine Gruppe in der alles Platz hat ... Mit Eva Locher T 334 2507480 und Georg Pernter

### Gestalttherapeutisch orientierte Spielgruppe

Die Selbstwahrnehmung des Kindes anregen, Aus-druck und Kontakt entfalten, Entwicklung fördern ... Mit Sabine Profanter Bamhagl T 3489150320

### Ernährungs und Gestaltberatung

Ernährungswissen, psycho-soziale Aspekte, Körper-erleben. Für Menschen, die abnehmen sollen/wol-len oder die es schon öfters versucht haben ... Mit Birgit Gegenfurtner 329 4644013

### Counseling-Ausbildung\_Corso in Counseling

Berufsbegleitende Fortbildung für Fachkräfte in helfenden, pflegenden und pädagogischen Berufen und für Personen, die an persönlicher Weiterbil-dung interessiert sind.

*Corso triennale in Counseling ad orientamento gestaltico  
in cooperazione con l'istituto della Gestalt di Torino.*

# KURSE CORSI

## Lebensqualität Salute

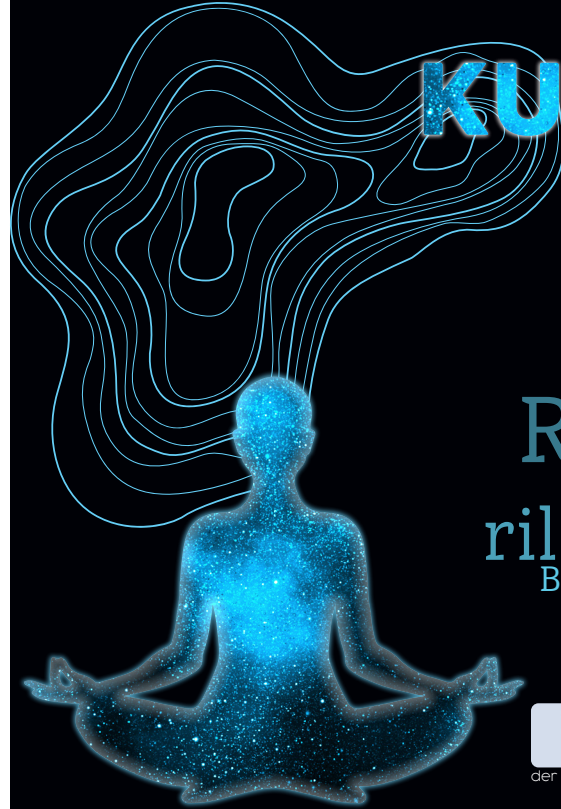
## Ruhe finden ricaricarsi rilassarsi Bewegung erleben & kräftigen

freiraum

der Kursraum der GestaltAkademie

GestaltAkademie  
Südtirol

[info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)



### **Yoga mit Martin Senoner**

Hatha Yoga-intermediate. Mit Asanas, Pranayama und Mudras tiefer in die Yogapraxis eintauchen. Gentleman Yoga (Männergruppe). Am Abend zusammenkommen um Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu üben.

**Martin Senoner, Physiotherapeut, Yogalehrer\_T 324 774 9738**

**Kurszeiten: Hatha Yoga Mo, 17:45-19:00\_Do, 08:00-09:00\_ Gentleman Yoga Di, 20:00-21:15**

### **Yoga con Simone Grammatica**

morning yoga flow - per fare il pieno di energia per la settimana.  
vinyasa yoga flow - pratica vivace ed energizzante.  
sweet yoga flow - pratica dolce e fluida.

**Simone Grammatica, insegnante Yoga\_T 338 483 6812**

**orari: Vinyasa yoga lun, 19:15-20:15\_ sweet yoga\_gio, 18:10 - 19:20**

### **Hata Yoga für Sportler:innen**

Hata Yoga verkörpert Leidenschaft für Bewegung, Energie und Ausspannen. Ein gesunder Ausgleich zwischen Kräftigung, Dehnung, Entspannung für alle, die ihr persönliches Sportprogramm mit alternativen Bewegungen ausgleichen und bereichern möchten.

**Daniel Springet, Samsara-Yoga\_T 324 0909597**

**Kurszeiten: Mi: 19:45- 21:15 Uhr**

### **„Feldenkrais mit con Verena Unterhofer**

Sich achtsam bewegen, den eigenen Empfindungen lauschen, dabei Verhaltensmuster erkennen und sich davon befreien. Leichtigkeit, Erdung und Selbst-Bewusstsein erfahren.

*Muoversi con consapevolezza, ascoltare le proprie sensazioni, riconoscere i modelli comportamentali e liberarsi da essi. Apprendere leggerezza, radicamento e consapevolezza di sé.*

**Verena Unterhofer, Feldenkraislehrerin\_ insegnante di Feldenkrais\_T 348 324 0745**

**Kurszeit\_orario Di\_mar, 19:00-20:00**

### **Pilates mit con Elisa Gschwendter**

Intensives, aber sanftes Krafttraining. Der harmonische Bewegungsfluss kräftigt alle Muskelgruppen, strafft den Körper und verbessert Beweglichkeit und aufrechte Körperhaltung.

*Allenamento intenso e nello stesso tempo armonioso. La sequenza fluida degli esercizi e i movimenti equilibrati rafforzano tutti i muscoli, modellano il corpo e migliorano la flessibilità e la postura.*

**Elisa Gschwendter, Physiotherapeutin, Pilateslehrerin\_fisioterapista, insegnante di Pilates T 339 708 3247**

**orario Pilates 1 Di\_mar ,17:30-18:30\_ Pilates 2 Do\_gio, 10:00-11:00\_ Pilates 3 Do\_gio 12:30-13:30**