



Tauferer  
Ahrntal  
Valli di Tures  
e Aurina

Gefördert von

AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur

# KURSPROGRAMM

## November 2015

Kurstitel	Datum	Preis	Kursdetails
<b>Vertiefendes Weinseminar mit der Südtiroler Weinakademie</b>	05.11. – 12.11.15 donnerstags, 2 EH 19.00 – 22.00 Uhr	115,00 €	Spannendes zum Thema Wein • Kennenlernen der Südtiroler Weine • Verkostung • Wein ABC <b>ReferentIn:</b> Südtiroler Weinakademie <b>Ort:</b> Hotel Alpinum, Sand in Taufers
<b>Individuelle Fotogeschenke zu Weihnachten</b>	06.11. – 13.11.15 freitags, 2 EH 14.00 – 18.00 Uhr	100,00 €	Fotobücher, -kalender usw. erstellen • einfache Bildbearbeitung • Geeignete Software <b>ReferentIn:</b> Markus Egger <b>Ort:</b> Computerraum, Sporthalle Sand in Taufers
<b>Work-Life-Balance: Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstipps</b>	Dienstag, 10.11.15 18.00 – 21.00 Uhr	65,00 €	Bevorzugte Lebensmittelwahl • Basis der Abläufe im Körper beim Sport, effiziente Übungen • einfache umsetzbare Entspannungstipps <b>ReferentIn:</b> Dr. Gerd Locher <b>Ort:</b> Leader-Seminarraum, Sand in Taufers
<b>Figuren aus altem und neuem Holz mit Pedevilla Pia</b>	16.11. – 17.11.15 MO & DI 19.30 – 22.30 Uhr	90,00 €	3 Holzfiguren aus altem und neuem Holz nach Wahl (verschiedene Tiere oder Einrichtungsgegenstände) im Naturlook gestalten <b>ReferentIn:</b> Pia Pedevilla <b>Ort:</b> Leader-Seminarraum, Sand in Taufers
<b>Was hält uns gesund?</b>	Donnerstag, 19.11.15 09.00 – 17.00 Uhr	70,00 €	Einheit des Menschen und die Wechselwirkungen • Körperliche Schutzfaktoren • Geistig-Seelische Schutzfaktoren <b>ReferentIn:</b> Monika Engl <b>Ort:</b> Leader-Seminarraum, Sand in Taufers
<b>Entschleunigung und Anti-stresstraining: Wege zur inneren Kraft und Gelassenheit</b>	Mittwoch, 25.11.15 09.00 – 17.00 Uhr	70,00 €	Entspannungsmethoden • Achtsamkeitslenkung • Abreaktion • Gedankenhygiene • Rituale <b>ReferentIn:</b> Monika Engl <b>Ort:</b> Leader-Seminarraum, Sand in Taufers
<b>Stimmungsvolle Advents- und Türkränze aus Naturmaterialien</b>	Mittwoch, 25.11.15 19.30 – 22.00 Uhr	25,00 €	Wie gelingt der perfekte Adventskranz • Dekorieren mit Naturmaterialien <b>ReferentIn:</b> Christa Oberarzbacher <b>Ort:</b> Geschäft Blumen Christa, Sand in Taufers
<b>Spanisch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene</b>	30.11. – 17.12.15 MO & DO, 6 EH 19.00 – 21.00 Uhr	105,00 €	Grundlegende Grammatik • Leichte Konversation • alltägliche Formulierungen <b>ReferentIn:</b> Simone Eder <b>Ort:</b> Mittelschule St. Johann

**ANMELDUNG & INFORMATIONEN:**

[www.leader-tat.com](http://www.leader-tat.com) | Tel. 0474 677 543 | [facebook.com/LeaderTaufererAhrntal](https://facebook.com/LeaderTaufererAhrntal)