



# WEITERBILDUNG FRÜHJAHR/SOMMER 2025



Weiterbildung  
ist weit mehr ...





Liebe Leserinnen und Leser,  
das Bildungshaus Schloss Goldrain bietet im Frühjahr/Sommer 2025 ein weites Spektrum an Weiterbildungsmöglichkeiten. Themenverwandte Kurse und Seminare wurden in Bereichen zusammengefasst und bilden ein harmonisches Gesamtbild. Jeder Bereich endet mit einem oder mehreren besonderen Seminarangeboten, die sich von den vorhergehenden Kursangeboten abheben.

Die Kursangebote in dieser Broschüre sind von unseren Bildungsreferentinnen ausgearbeitet worden. Sie haben die Themenbereiche erarbeitet, die Zielgruppen definiert, das Format und den Inhalt abgesprochen, überprüft und festgelegt. Schließlich muss der passende Referent, die passende Referentin gefunden werden. Ihre Fähigkeiten zur Interaktion mit den Teilnehmer:innen, die Inhalte und die Art der Durchführung eines Kurses spielen eine zentrale Rolle für die Qualität des Kursangebotes.

*Doch wie lässt sich Qualität bestimmen und wie können wir sie messen?*

Ein gutes Weiterbildungsangebot besteht aus einzelnen „Qualitätsdimensionen“. Es geht um die Qualität der Einrichtung, die Qualität der Durchführung und jene des Ergebnisses.

Einen zentralen Bestandteil für unsere „Qualitätsprüfung“ liefert die konsequente Evaluation, also die sach- und fachgerechte Untersuchung und Bewertung unserer Angebote und Prozesse hinsichtlich der Kundenzufriedenheit.

Im Bildungshaus Schloss Goldrain wird das Ergebnis der Weiterbildung durch Kundenbefragungen und Referentenbefragungen erfasst. Dabei geht es um die Bewertung der Referent:innen, die Bewertung der einzelnen Weiterbildungen und eine abschließende Gesamtbewertung.

Als etablierter Weiterbildungsanbieter unterzieht sich das Bildungshaus Schloss Goldrain in regelmäßigen Abständen dem EFQM (Europäische Stiftung für Qualitätsmanagement). Diese Qualitätsprüfung ermöglicht eine ganzheitliche Sicht auf das Unternehmen und fordert eine kontinuierliche Verbesserung. Die Qualität des Angebotes konsequent zu überprüfen, ist dem Bildungshaus Schloss Goldrain sehr wichtig.

Wir möchten Sie mit unserem erweiterten Kursangebot überzeugen.  
Besuchen Sie das Schloss, wo sich Bildung und Kultur begegnen.

*Gertraud Wellenreuther*

—  
DIREKTORIN

# Inhalt

## Weiterbildung | Seminare



### ERNÄHRUNG & GENUSS

**S. 9**


Veganes Crossover durch Asien .....	10
Liebe geht durch den Magen .....	10
Hülsenfrüchte .....	10
Gemüse fermentieren .....	11
Ein gutes Stück Fleisch .....	11
Gesund, gut, Brot .....	11
Mahlzeiten stressfrei vorbereiten .....	11
Vegetarisches Sushi .....	12
Südtiroler Klassiker, leicht und vegan .....	12
Hefeteig - einfach gemacht! .....	12
Der Ernährungsführerschein für Eltern .....	13
Fisch-Kochkurs .....	13
Festliche Tortendekoration .....	13
Gesund, gut, Brot .....	13
30-Minuten-Rezepte für jeden Tag .....	14
Selbst gemachte Pasta .....	14
Würzig, aromatisch und scharf .....	14
Alte Tiroler Kost .....	15
Wildkräuter entdecken und verarbeiten .....	15
Achtsam essen .....	15
Fingerfood & Aperitifhäppchen .....	15
Bierseminar .....	16
Faszination Wein .....	16



### BERUF & KOMPETENZEN

**S. 17**


Maßgeschneiderte Logos .....	18
Knigge - Die Kunst des stilvollen Miteinanders .....	18
Nuad Thai Massage - Basiskurs .....	19
Mit Begeisterung präsentieren .....	19
Souverän führen .....	19
Eventmanagement kompakt .....	19
Die Grundlagen des Katasters .....	20
Berührbar bleiben an der Grenze des Lebens <b>ECM</b> .....	20
Frau in Führung .....	21
Marketing .....	21
So gelingt politische Mitgestaltung .....	22

## GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN S. 23

Frühjahrsmüdigkeit, ade!	24
Rutengehen und Pendeln	24
Taping für Laien	24
Touch for Health	25
Gemmotherapie - Einführungsseminar	25
Grüne Kosmetik	26
Hausapotheke aus Pflanzen und Wurzeln	26
Yin Yoga	26
Buchinger Heilfasten im Frühling	27
Atmen wieder lernen ECM	27
Ayurvedische Fußmassage	27
Mehr Bewegung ins Leben bringen	27
Klangbad - Entspannung pur	28
Ayurvedische Rückenmassage	28
Meditation	28
Hildegard-Heilkunde	29
Yoga und mehr	29
Gesunde Füße	29
Ayurvedische Kopf- und Nackenmassage	29
Beckenbodenübungen während der Schwangerschaft	30
Gesichtsyoga	30
Aroma-Hausapotheke für Kids in jedem Alter	30
Beauty Taping	31
Waldbaden in Theorie & Praxis	31
Hafer-Detox-Woche: Ihre Vitalitätskur	31
Rutengehen und Pendeln	31
Vortragsreihe Basiswissen Körper:	
Gesunde Haut – schöne Haut	32
Faszination Auge	32
Ganzheitliche Schmerztherapie	32
Psychologische Hilfsmittel bei Schlafstörungen	32



## PERSÖNLICHKEIT & ENTWICKLUNG

S. 33

Genieße dein Leben	34
Trainieren mit System für Freizeitsportler:innen	34
Entdecke deine Intuition und innere Kraft	34
Wertschätzend Gespräche führen	35
Von Frauenkulten und Kult der Frauen	35
Spiritualität des Herzens	35
Willst du glücklich sein oder Recht haben?	35
System- und Familienaufstellung	36
Meine Farben, mein Stil	36
Selbstverteidigung für Frauen	37
Kontemplation	37
Leben ist Sterben - Sterben ist Leben ECM	37





Entdecke deine Intuition und innere Kraft .....	37
Souverän vortragen vor Publikum.....	38
Gewaltfreie Kommunikation (GfK) Vertiefung .....	38
Kinder für das Lernen begeistern .....	38
Unterwegs auf äußeren und inneren Wegen .....	39
Erkenne dein Potential .....	39
Eintauchen in die eigene Geschichte.....	39
Jung(S)sein .....	40
Vom Mädchen zur Frau .....	40
Zauber, Riten und Symbole .....	40
Entdecke deine Intuition und innere Kraft .....	41
Gewaltfreie Kommunikation (GfK) .....	41
System- und Familienaufstellung.....	41
Huna I .....	42
Spiritualität des Herzens .....	42
Schulung Nachbarschaftshilfe / Freiwilligenarbeit:	
Mobilität im Alter .....	43
Grundlagenwissen: Erkrankungen im Alter .....	43
Einsamkeit, Sterben und Trauer .....	43



## NATUR & KREATIVITÄT S. 45



Gestalten mit Papier .....	46
Grundlagen des Grafikdesigns	
für Flyer, Poster und Co. ....	46
Bienenwachsworkstatt .....	46
Flechten mit Weiden .....	47
Sign Painting - Schilder malen .....	47
Flicken statt wegwerfen .....	47
Bunte Upcycling-Werkstatt.....	47
Nadel und Faden .....	48
Erlebnis Wandern .....	48
Flechten mit Weiden .....	48
Professionelle Planung und Begleitung	
einer Kräuterwanderung.....	49
Nähkurs - Erweiterung der Grundkenntnisse .....	49
Kalligrafie mit dem Pinselstift (Brush Pen) .....	49
Digitalfotografie für Anfänger:innen .....	49
Sing-Workshop .....	50
Entdecken Sie das alte Buchbinderhandwerk .....	50
Kupfertreiben .....	50
Auszeit Natur .....	51
Basiswissen fürs Überleben in der Natur.....	51
Dekorative Objekte für Haus und Garten .....	51
Permakultur im Hausgarten .....	52
Ökologisch gärtnern .....	52



## AKTIVSOMMER

S. 55

Comic-Workshop.....	56
Naturwerkstatt.....	56
Digitalfotografie für Anfänger:innen.....	56
Geschichtenwelten zum Staunen.....	57
BE(autiful) YOU.....	57
Atelier Bunter Ballon.....	57
Stop-Motion-Workshop.....	57
Tapfere Schneiderlein.....	58
Bunte Upcycling-Werkstatt.....	58
Holzwerkstatt.....	58
Entdecke die Welt durch deine Linse!.....	59
Sei ein bunter Schmetterling.....	59
Abenteuer Wald.....	59
Schrottwerkstatt: Technik macht Spaß.....	59
Hauptsache bewegen!.....	60
Sommerstars.....	60
LEGO-Mindstorms.....	60
Schloss-Erlebniswoche.....	61
Kulinarische Reise durch 5 Kontinente dieser Welt.....	61
LEGO-Mindstorms.....	61
Il gioco del teatro.....	61
Bäuerliche Kreativ-Werkstatt.....	62
Mini-Meisterbäcker:in.....	62
Abenteuer Wald.....	62
Zeitreise Mittelalter - Höfisches Leben.....	63
La cucina italiana.....	63
Let's play!.....	63
Schlosskrimi.....	63
In der Natur überleben.....	64



## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:** Bildungshaus Schloss Goldrain  
**FÜR DAS KONZEPT UND DEN INHALT VERANTWORTLICH:**  
Gertrud Wellenzohn, Maria Raffener

**REDAKTION:** Maria Raffener, Andrea Hanni  
**GRAFIK UND DRUCK:** Tezzele by Esperia - Bozen

**FOTOS:** Bildungshaus Schloss Goldrain





## **BILDUNG MIT GEPRÜFTER QUALITÄT**

*Das Bildungshaus Schloss Goldrain beschäftigt sich seit dem Jahr 2000 mit Qualitätsmanagement nach dem EFQM-Modell (European Foundation for Quality Management). Dieses internationale Managementsystem hilft Organisationen und Betrieben aller Bereiche, Größen und Strukturen, erfolgreich zu sein. Es bietet anhand seiner neun Kriterien Hilfestellungen, um die Leistungen für alle Interessensgruppen – insbesondere jene der Kund:innen – beständig zu steigern und zu optimieren.*

*Unser Betrieb wurde mit 5 Sternen ausgezeichnet.*



**EFQM**



9-16

# ERNÄHRUNG & GENUSS

2  
0  
2  
5

Bildung und Kultur **Schloss Goldrain** Formazione e Cultura


**Regine Freyberg (D)**

Kochbuchautorin,  
leidenschaftliche  
vegane Köchin

60,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspeisen

**Veganes Crossover durch Asien**  
**GEWÜRZE, GERÜCHE UND**  
**GESCHMACKSNUANCEN DER ASIATISCHEN**  
**KÜCHE**

Lasst uns nach Vietnam reisen und Sommerrollen mit Erdnuss-Dip zubereiten. Weiter geht's nach Thailand für ein Curry, vorbei an Indien für ein klassisches Linsen-Dal und manch andere Überraschung.



Do 13.02.2025

16.00 - 20.30 Uhr

**Regine Freyberg (D)**

Kochbuchautorin,  
leidenschaftliche  
vegane Köchin

60,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspeisen

**Liebe geht durch den Magen**  
**KOCHWORKSHOP ZUM VALENTINSTAG**

Wir zaubern gemeinsam ein stilvolles veganes Menü mit viel Herz und speisen zusammen – Sie sind alleine, zu zweit, zu dritt ... willkommen!



Fr 14.02.2025

16.00 - 20.30 Uhr

**Gertrud Gummerer**

ärztlich geprüfte  
Gesundheitsberaterin,  
Genuss-Köchin

55,00 €

**Hülsenfrüchte**
**KICHERERBSEN & CO. BRINGEN FARBE IN DIE**  
**KÜCHE**

Hülsenfrüchte erfahren derzeit eine Renaissance. Sie bieten als pflanzliche Eiweißquelle eine wertvolle Alternative zu Fleisch und sind äußerst nahrhaft und gesund.



Sa 15.02.2025

10.00 - 15.30 Uhr

## **Gemüse fermentieren**

### **SAUERKRAUT, KIMCHI UND CO. SELBST HERSTELLEN**

Fermentation ist eine alte Kulturtechnik, mit der rohes Gemüse durch Milchsäurebakterien haltbar gemacht wird. Dieses wird dadurch bekömmlicher und gesünder.



**Do 20.02.2025**

**16.30 - 20.00 Uhr**

**Irene Hager**

Pädagogin,  
Kräuterbuchautorin

**55,00 € zzgl. 6,00 €  
Materialspeisen**

## **Ein gutes Stück Fleisch**

### **TIPPS FÜR DIE RICHTIGE ZUBEREITUNG**

Ob Rind, Wild, Geflügel oder Schwein: Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel, enthält besonders viel Eiweiß und lässt sich in unzähligen Varianten braten, grillen oder überbacken. Aber wie koche ich Fleisch richtig?



**Sa 01.03.2025**

**10.00 - 15.30 Uhr**

**Manfred Ziernheld**

Koch

**55,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspeisen**

## **Gesund, gut, Brot**

### **VOLLKORNBROTE BACKEN**

Brot zu backen ist gar nicht schwer! Wir backen aus verschiedenen Getreidesorten mit vielerlei Zutaten schmackhafte Vollkornbrote und erfahren Wissenswertes über das Brotbacken.



**Fr 07.03.2025**

**14.00 - 18.30 Uhr**

**Gertrud Gummerer**

ärztlich geprüfte  
Gesundheitsberaterin,  
Genuss-Köchin

**55,00 €**

## **Mahlzeiten stressfrei vorbereiten**

### **KOCHEN SIE SICH DEN ALLTAG MIT MEAL PREP EINFACH!**

Erleben Sie, wie einfache, gesunde Mahlzeiten Ihren Alltag bereichern! Lernen Sie, vitalstoffreiche Gerichte vorzubereiten und zu planen, um mit mehr Energie durchs Leben zu gehen.



**Sa 08.03.2025**

**09.30 - 14.00 Uhr**

**Birgit Prast**

Ernährungscoach

**55,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspeisen**



Alex Kaltenhauser  
Koch

75,00 € zzgl. 10,00 €  
Materialspesen

## Vegetarisches Sushi

**KREATIVE SUSHIKREATIONEN OHNE FISCH  
ODER FLEISCH**

Wie kann Sushi ohne tierische Produkte gut schmecken? Der Referent, ein leidenschaftlicher Sushi-Esser und Vegetarier, gibt sein Know How weiter und alles Erkochte wird gemeinsam verkostet.



Fr 21.03.2025

16.15 - 21.00 Uhr

Alex Kaltenhauser  
Koch

75,00 € zzgl. 10,00 €  
Materialspesen

## Südtiroler Klassiker, leicht und vegan

**GERICHTE OHNE TIERISCHE PRODUKTE**

Schmackhafte Klassiker der Südtiroler Küche werden in eine leichtere Version verwandelt. Gemeinsam gekochte, salzige und süße Gerichte landen auf dem Tisch, wobei auf tierische Produkte verzichtet wird.



Sa 22.03.2025

10.00 - 15.00 Uhr

Brunhilde Mair  
Referentin für  
Koch- und Backkurse

66,00 € zzgl. 10,00 €  
Materialspesen

## Hefeteig - einfach gemacht!

**SÜSSES AUS GERMTEIG**

Sie lernen verschiedenste Rezepte, Formen und Füllungen rund um den unkomplizierten Hefeteig kennen, die Sie dann zuhause beim Osterfrühstück aufstischen können. Gemeinsam wird Teig zubereitet, weiterverarbeitet, gebacken und verkostet.



Fr 28.03.2025

14.00 - 19.00 Uhr

## **Der Ernährungsführerschein für Eltern** **THEORIE UND PRAXIS FÜR EINE SICHERE FAHRT DURCH DEN ERNÄHRUNGSDSCHUNDEL**

Interaktiv erlernen Sie nicht nur die theoretischen Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung für Kinder. Sie erfahren auch, wie Sie eine positive Essatmosphäre gestalten. Gemeinsam planen wir ein Wochenmenü, und Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Rezepte optimieren können.



Sa 29.03.2025

09.30 - 17.30 Uhr

**Brigitte Vinatzer**  
Ernährungstherapeutin

135,00 €

## **Fisch-Kochkurs** **WIE EINE FRISCHE MEERESBRISE**

Gezeigt wird, wie man die gesunden Meeresbewohner geschmackvoll zubereiten und liebevoll präsentieren kann.



Sa 29.03.2025

10.00 - 15.30 Uhr

**Manfred Ziernheld**  
Koch

55,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspesen

## **Festliche Tortendekoration** **TORTEN EINDECKEN, FIGUREN UND DEKO MODELLIEREN**

Zusammen zaubern wir eine kunstvolle Motivtorte, modellieren mit viel Fingerspitzengefühl Figuren aus Fondant und Saracino und lassen unserer Kreativität freien Lauf.



Fr 04.04.2025

14.00 - 18.30 Uhr

**Deborah Federspiel**  
Konditormeisterin

45,00 € zzgl. 20,00 €  
Materialspesen

## **Gesund, gut, Brot** **VOLLKORNBROTE BACKEN**

Brot zu backen ist gar nicht schwer! Wir backen aus verschiedenen Getreidesorten mit vielerlei Zutaten schmackhafte Vollkornbrote und erfahren Wissenswertes über das Brotbacken.



Sa 05.04.2025

10.00 - 15.30 Uhr

**Gertrud Gummerer**  
ärztlich geprüfte  
Gesundheitsberaterin,  
Genuss-Köchin

55,00 €



**Annalena Ganner**  
Foodbloggerin,  
Kochbuchautorin

60,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspeisen

### **30-Minuten-Rezepte für jeden Tag** NEUE INSPIRATIONEN FÜR DIE SCHNELLE ALLTAGSKÜCHE

Nie mehr „Was soll ich bloß kochen?“! Sie lernen schnelle, einfache Alltagsrezepte mit dem gewissen Etwas kennen, die in maximal 30 Minuten zubereitet werden können und der ganzen Familie schmecken.



Fr 25.04.2025

08.30 - 13.00 Uhr

**Annalena Ganner**  
Foodbloggerin,  
Kochbuchautorin

60,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspeisen

### **Selbst gemachte Pasta** NUDELN, RAVIOLI UND CO.

Von Tagliatelle und Farfalle bis hin zu Ravioli und Tortelloni: Nudelteigwaren können ganz einfach selbst hergestellt werden. Es gibt an diesem Nachmittag natürlich auch etwas zu probieren und mit nach Hause zu nehmen!



Fr 25.04.2025

14.00 - 18.30 Uhr

**Manfred Ziernheld**  
Koch

55,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspeisen

### **Würzig, aromatisch und scharf** GERICHTE AUS DER ASIATISCHEN KÜCHE

Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig, schmackhaft und aromatisch die asiatische Küche schmeckt. Die Gerichte sind schnell zubereitet und einfach nachzukochen.



Sa 26.04.2025

10.00 - 15.30 Uhr

## Alte Tiroler Kost

### GERICHTE AUS GROSSMUTTERS ZEITEN

Ausprobiert werden überlieferte Rezepte, die gut schmecken und Freude bringen, z.B. der Erdäpfelriegl u.v.m.



Sa 03.05.2025

15.30 - 20.00 Uhr

Judith Rungg  
Köchin

50,00 € zzgl. 12,00 €  
Materialspesen

## Wildkräuter entdecken und verarbeiten

### THEORIE UND PRAXIS RUND UM NATURKOSTBARKEITEN

Wildgemüse ist Nahrung und Medizin zugleich. Diesem Grundsatz folgend, begeben wir uns auf die Suche nach essbaren Wildpflanzen, behandeln diese in Theorie (Bestimmung, Familie, Wirkung) und Praxis (Verarbeitung).



Do 08.05.2025

09.00 - 18.00 Uhr

Werner Gurschler  
Wildkräuterexperte

75,00 €

## Achtsam essen

### DIE KUNST DES BEWUSSTEN ESSENS

Sie erfahren mehr über Ihr Hungergefühl und die Verbindung zwischen Bauch und Gehirn. Lernen Sie, wie interne und externe Faktoren Ihre Essgewohnheiten beeinflussen. Verbessern Sie Ihr Wohlbefinden durch einfache Tipps in Bezug auf Ihre alltägliche Ernährung!



Sa 10.05.2025

09.00 - 17.00 Uhr

Kristina Unterthurner  
Ganzheitlicher  
Ernährungscoach

95,00 €

## Fingerfood & Aperitifhäppchen

### KLEINE KÖSTLICHKEITEN AUS REGIONALEN ZUTATEN - KREATIV SERVIERT

Es erwarten Sie saisonale Produkte, neue Ideen und praktische Tipps. Gemeinsam wird zubereitet, gefachsimpelt und natürlich probiert.



Sa 10.05.2025

16.00 - 20.30 Uhr

Margit Feichtinger  
Referentin für  
Fingerfood-Kochkurse

55,00 € zzgl. 12,00 €  
Materialspesen



**André Hofer**  
Master of Beer

*100,00 € inkl.  
Imbiss zzgl. 15,00 €  
Materialspesen*

### **Bierseminar** INTERNATIONALE BIERVIELFALT

Wir nehmen das Getränk Bier genauer unter die Lupe (Geschichte, Rohstoffe, Braukunst, Bierstile, Verkostungsrichtlinien, korrektes Bierzapfen u.a.) und verkosten besondere internationale Biere.



Fr 28.02.2025

16.30 - 21.00 Uhr

**Simon Staffler**  
Weinkritiker

*165,00 € inkl. Imbiss*

*165,00 € inkl. Imbiss*

*165,00 € inkl. Imbiss*

### **Faszination Wein** WEIN VERSTEHEN LEICHT GEMACHT

Diese Seminarreihe bietet spannende Einblicke für alle, die Wein auf entspannte und fundierte Weise genießen wollen. Ohne komplizierte Fachbegriffe, dafür mit nützlichem Wissen und praktischen Tipps.

#### SCHAUMWEINE



Do 13.03.2025

16.30 - 21.00 Uhr

#### WEISSWEINE



Do 03.04.2025

16.30 - 21.00 Uhr

#### ROTWEINE



Mi 30.04.2025

16.30 - 21.00 Uhr



17-22

# BERUF & KOMPETENZEN

2  
0  
2  
5

Bildung und Kultur **Schloss Goldrain** *Formazione e Cultura*



**Informieren Sie sich über die Förderungen  
von beruflicher Weiterbildung  
bei der zuständigen  
Koordinationsstelle  
der Autonomen Provinz Bozen:**

Dantestraße 3, 39100 Bozen  
Telefon: 0471/416916  
weiterbildung.berufsbildung@provinz.bz.it

**Franziska Weitgruber**  
Schrift- und  
Grafikdesignerin

110,00 €

**Maßgeschneiderte Logos**

**VOM HANDGEZEICHNETEN SCHRIFTZUG ZUR  
DIGITALEN VEKTORZEICHNUNG**

Es liegt große Qualität darin, einen Logoschriftzug auf die Anforderungen und die visuelle Sprache eines Projekts zuzuschneiden. Wir skizzieren Buchstabenformen von Hand und digitalisieren diese im Adobe Illustrator oder Glyphs.



Mi 19.02.2025

09.30 - 17.00 Uhr

**Barbara Schnitzer**  
zertifizierte  
Knigge-Trainerin,  
diplomierter  
Relationaler Coach,  
Kommunikationsexpertin

220,00 €

**Knigge – Die Kunst des stilvollen  
Miteinanders**

**PRIVAT UND BERUFLICH SOUVERÄN MIT  
MENSCHEN UMGEHEN**

Der richtige Umgang mit Menschen und ein selbstbewusstes Auftreten sind unschätzbare Erfolgsfaktoren. Lernen Sie Tipps & Tricks rund um Smalltalk, Dresscode, Körpersprache, Tischsitten, Wertschätzung und Charisma kennen.



Fr 21.02.2025

09.00 - 17.30 Uhr

## **Nuad Thai Massage – Basiskurs** TRADITIONELLE KÖRPERARBEIT AUS THAILAND

Die Nuad Thai Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen, Dehnungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunkt-Techniken.

 <b>Mi 05.03.2025</b>	<b>09.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>Do 06.03.2025</b>	<b>09.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>Fr 07.03.2025</b>	<b>09.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>Sa 08.03.2025</b>	<b>09.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>So 09.03.2025</b>	<b>09.00 - 16.00 Uhr</b>

**Christian Zwenig (A)**  
Heilmasseur mit  
Lehrberechtigung,  
zertifizierter Yogalehrer

**650,00 €**

## **Mit Begeisterung präsentieren** PRÄSENTIEREN IST MEHR ALS REINE INFORMATIONSWEITERGABE

Sie lernen, wie Sie Menschen erreichen, indem Sie deren Emotionen wecken und mit Ihren Inhalten in Verbindung bringen.

 <b>Mo 10.03.2025</b>	<b>09.00 - 17.00 Uhr</b>
--	--------------------------

**Daniel Knabl (A)**  
Unternehmensberater,  
Systemischer Coach

**160,00 €**

## **Souverän führen** DER LEADERSHIP BASISLEHRGANG FÜR FRAUEN

Entdecken Sie Ihre Führungsstärke und wachsen Sie in Ihrer Rolle als Leaderin! In unserem 2-tägigen Leadership Lehrgang speziell für Frauen erhalten Sie Klarheit und Sicherheit über Ihre Führungsrolle.

 <b>Mo 17.03.2025</b>	<b>09.00 - 17.30 Uhr</b>
<b>Di 18.03.2025</b>	<b>09.00 - 17.30 Uhr</b>

**Monika Habicher**  
Mentoring &  
Systemisches Coaching  
für Frauen in der  
Führung

**690,00 €**

## **Eventmanagement kompakt** HANDWERKSZEUG FÜR WIRKUNGSVOLLE VERANSTALTUNGEN

Dieses Tagesseminar bietet einen fundierten Überblick über die wesentlichen Phasen des Eventmanagements, von der Auftragsklärung über Konzeption und Planung bis zur Durchführung und Nachbereitung.

 <b>Do 27.03.2025</b>	<b>09.00 - 17.30 Uhr</b>
--	--------------------------

**Tobias Wannick (D)**  
Eventmanager

**280,00 €**



**Elisabeth Eisendle**  
Geometerin,  
Amtdirektorin  
Katasteramt Schlanders

**250,00 € zzgl. MwSt.  
inkl. Mittagessen und  
Pausengetränk**

## Die Grundlagen des Katasters

**FORTBILDUNG FÜR ÖFFENTLICH BEDIENTETE,  
FRAKTIONSVERWALTER:INNEN UND DEREN  
MITARBEITER:INNEN**

Vermittelt werden Inhalte, die Grundkataster (Grundkatasterauszug, Mappenblatt, Teilungsplan) und Gebäudekataster (Gebäudekatasterauszug, Gebäudekatasterplan, Sammlung der Meldungsunterlagen) betreffen.



Fr 11.04.2025

08.30 - 17.00 Uhr

**Patrizia Pichler**  
Pflegefachfrau,  
Palliativ-Care-Trainerin  
mit Schwerpunkt Trauer  
und Trauma

**170,00 € zzgl. MwSt.**

## Berührbar bleiben an der Grenze **des Lebens**

**ECM**

**TRAUERPROZESSE MITTRAGEN UND DABEI DIE  
EIGENEN GRENZEN GUT WAHREN**

Es gibt Raum zum Reflektieren eigener Erfahrungen, theoretische Inputs und Übungen zur Körpererfahrung, die einfach im Alltag umgesetzt werden können.



Fr 11.04.2025

09.00 - 17.00 Uhr

## Frau in Führung

### SELBSTBEWUSST UND ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN

In diesem Programm für Frauen in Führung lernen Sie, mit Selbstbewusstsein und Klarheit zu kommunizieren.



Mo 05.05.2025  
Di 06.05.2025

09.00 - 17.30 Uhr  
09.00 - 17.30 Uhr

### Monika Habicher

Mentoring &  
Systemisches Coaching  
für Frauen in der  
Führung

690,00 €

## Marketing

### KOMPAKTES WISSEN FÜR DIE PRAXIS

Sie erfahren, was Sie über Marketing in jedem Fall wissen sollten und wie Sie Ihr Unternehmen erfolgreich als Marke positionieren.



Mo 12.05.2025

09.00 - 17.00 Uhr

### Verena Rier

langjährige  
Führungskraft im  
Bereich Marketing  
und Kommunikation,  
Beraterin in  
Markenbildung und  
aktiver Markenführung

250,00 €

*inkl. 1 Stunde persönliches  
Beratungsgespräch (online,  
Termin wird noch vereinbart)*





## So gelingt politische Mitgestaltung LEHRGANG FÜR ANGEHENDE UND AMTIERENDE GEMEINDEPOLITIKER:INNEN

In vier Einheiten erhalten Interessierte das Rüstzeug für die aktive Beteiligung in der Gemeindepolitik, um sich gestärkt der Wahl zu stellen. Vermittelt werden politisches Wissen und persönliche Weiterbildung.

**Angelika Wiedmer**  
ehemalige Politikerin

**Alfred E. Mair**  
Rhetoriktrainer

**Sylvie Frei**  
Expertin für  
Social-Media-Marketing

**Magdalena Fundneider**  
Politikwissenschaftlerin,  
Strategieentwicklerin

**Christian Messmer**  
Gemeindesekretär

65,00 €

### Basiswissen Gemeindepolitik:

Anforderungen und Voraussetzungen



Sa 22.02.2025

08.30 - 12.30 Uhr

### Sicher auftreten und überzeugend sprechen: Rhetorik-Basisseminar



Sa 01.03.2025

09.00 - 16.30 Uhr

### Social Media und Politik



Sa 29.03.2025

09.00 - 12.30 Uhr

### Strategisches Denken: Von der Idee zur Umsetzung



Sa 29.03.2025

14.00 - 17.30 Uhr

### Die wichtigsten Kompetenzen der Gemeinde



Sa 05.04.2025

09.00 - 16.30 Uhr

### Vorstellung des Lehrgangs mit Impulsreferat und Diskussion



Fr 07.02.2025

19.00 - 20.30 Uhr



23-32

# GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

2025

Bildung und Kultur **Schloss Goldrain** Formazione e Cultura



**Monika Engl**  
Kneipp-  
Gesundheitstrainerin

87,00 €

### **Frühjahrsmüdigkeit, ade!** **KRAFTVOLL UND ENERGIEGELADEN IN DEN FRÜHLING**

Mit den ganzheitlichen und natürlichen Ansätzen der Kneipp-Gesundheitslehre können Sie voller Tatendrang ins Frühjahr starten.



Sa 22.02.2025

9.00 - 17.00 Uhr

**Susanne und Thomas  
Schury (D)**  
Ausbildner:in für  
Radiästhesie und  
Geomantie

198,00 €

### **Rutengehen und Pendeln** **BASISWISSEN MIT SCHWERPUNKT „DER GESUNDE SCHLAFPLATZ“**

Rutengehen und Pendeln lernen können alle, die Interesse am Thema, Freude am Fühlen und Messen haben und Verantwortung für sich selbst mitbringen.



Fr 07.03.2025

15.30 - 21.00 Uhr

Sa 08.03.2025

09.30 - 18.30 Uhr

So 09.03.2025

09.30 - 16.00 Uhr

**Anna Raffener  
Kerschbaumer**  
Physiotherapeutin

60,00 € zzgl.  
45,00 € **Materialspesen**  
**(Tapes)**

Früher Anmeldeschluss:  
15.02.2025

### **Taping für Laien** **EINFÜHRUNG IN PRAKTISCHE TAPING- TECHNIKEN**

Sie lernen die Grundlagen des Taping kennen und erhalten einen praxisorientierten Einblick in einfache Techniken, um mit dem Tape Gelenke und Muskeln zu unterstützen.



Fr 07.03.2025

16.00 - 20.00 Uhr

## Touch for Health

### KINESIOLOGIE: MUSKELTEST, WIRKUNG, ANWENDUNG (BASISKURS)

Es ist das Ziel, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, Stressoren zu identifizieren sowie Ungleichgewichte und Blockaden zu korrigieren.



Sa 08.03.2025

09.00 - 17.00 Uhr

So 09.03.2025

09.00 - 12.30 Uhr

### Klaus Schmidt (D)

Allgemein- und Sportmediziner, Tfh-Instructor, Ausbildung in Chirotherapie und Präventionsmedizin

270,00 €

## Gemmotherapie - Einführungsseminar

### MIT DER KRAFT DER KNOSPEN HEILEN

Sie erhalten Einblick in die Arbeitsweise der Gemmotherapie und lernen ihre Anwendung anhand von praktischen Beispielen und den wichtigsten Präparaten und Kombinationen kennen.



Sa 08.03.2025

09.00 - 17.00 Uhr

So 09.03.2025

09.00 - 17.00 Uhr

### Manlio Casapiccola

Ayurveda-Arzt und Komplementärmediziner

Voraussetzung für Teil 2-5: Besuchtes Einführungsseminar beim Referenten oder Vorkenntnisse in der Gemmotherapie

### GEMMOTHERAPIE - TEIL 2

Gemmopräparate für das Hormonsystem, Respirationssystem, Herz-Kreislaufsystem.



Sa 05.04.2025

09.00 - 17.00 Uhr

### GEMMOTHERAPIE - TEIL 3

Gemmopräparate für das Herz-Kreislaufsystem, das arterielle und venöse System, das Lymphsystem sowie das Leber- und Gallensystem



So 06.04.2025

09.00 - 17.00 Uhr

### GEMMOTHERAPIE - TEIL 4

Gemmopräparate für das Nieren-, Blasen- und Hautsystem



Sa 03.05.2025

09.00 - 17.00 Uhr

### GEMMOTHERAPIE - TEIL 5

Reservemittel in der Gemmotherapie und Diagnostik



So 04.05.2025

09.00 - 17.00 Uhr

Teil 1: 190,00 €

Teil 2: 100,00 €

Teil 3: 100,00 €

Teil 4: 100,00 €

Teil 5: 100,00 €



**Christiane Gruber**  
Grüne Kosmetik  
Pädagogin,  
Gesundheitsberaterin,  
Kräuterexpertin

**82,00 € zzgl. 20,00 €  
Materialspesen**

## Grüne Kosmetik

### SCHÖNHEITSPFLEGE AUS DER NATUR

Ein spannender Tag zu den Themen der wahren Naturkosmetik und deren Vorteile für unsere Haut- und Haargesundheit.



Fr 14.03.2025

09.30 - 17.00 Uhr

**Martha Stieger**  
Kräuterpädagogin,  
Naturcoach,  
Phytopraktikerin

**60,00 € zzgl. 20,00 €  
Materialspesen**

## Hausapotheke aus Pflanzen und Wurzeln

### PRODUKTE, DIE IN KEINEM HAUSHALT FEHLEN SOLLTEN

Wir stellen ein pflanzliches Antibiotikum, Gel mit Arnika und Beinwell, eine Heilsalbe, Muskel-Gelenköl u.a. her.



Fr 21.03.2025

09.30 - 16.00 Uhr

**Monika Maria Pedross**  
Yoga-Vidya-Lehrerin

**80,00 €**

## Yin Yoga

### KRAFT SCHÖPFEN UND ENTSPANNUNG ERFAHREN

Yin Yoga unterstützt Sie dabei, sich neu zu erspüren, in die Welt der Meditation einzutauchen und Verspannungen zu lösen.



Sa 22.03.2025

09.30 - 17.00 Uhr

## Buchinger Heilfasten im Frühling

### MEINE ZEIT FÜR LEIB UND SEELE

Gönnen Sie sich eine ganzheitliche Auszeit und starten Sie mit voller Energie in den Frühling! Entdecken Sie die Kraft des Fastens, getragen in der Gemeinschaft!



Sa 22.03.2025  
Sa 29.03.2025

16.30 Uhr bis  
14.30 Uhr

**Monika Engl**

ärztlich geprüfte  
Fastenleiterin, Kneipp-  
Gesundheitstrainerin

**860,00 €**  
*(inkl. Unterkunft  
im Einzelzimmer,  
Bio-Fastenverpflegung,  
zzgl. Ortstaxe)*

## Atmen wieder lernen

### DURCH ATEMTRAINING ZU NEUER STÄRKE

ECM

Entdecken Sie Ihre Atmung neu und verbessern Sie damit Ihre Gesundheit! Mit einer leicht anwendbaren Methode stellt sich der Erfolg ein: Mehr Ruhe, Kraft, Konzentration, aber auch besserer Schlaf und ein stärkeres Immunsystem werden wieder möglich.



Sa 22.03.2025  
Sa 05.04.2025

09.30 - 17.00 Uhr  
09.30 - 17.00 Uhr

**Hartmann Raffener**

Psychologe,  
Psychotherapeut

**160,00 € zzgl.**  
**MwSt.**

## Ayurvedische Fußmassage

### BASISSEMINAR

Mit warmem, wohltuendem Kräuteröl werden Füße, Waden und Knie massiert. Dies gleicht den gesamten Organismus aus, wirkt gegen Schlaflosigkeit, Nervosität und Erschöpfung.



Sa 29.03.2025

09.00 - 18.00 Uhr

**Karin Pedrotti**

Ayurveda-Masseurin,  
Wellness-Trainerin

**130,00 € zzgl. 10,00 €**  
**Materialspeisen**

## Mehr Bewegung ins Leben bringen

### WIE SIE DEN ALLTAG UND DIE FREIZEIT BEWUSST AKTIV GESTALTEN

Mit einer bunten Mischung aus wenig Theorie und viel Praxis entwerfen wir ein Konzept für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit, zum Mitnehmen und Gleich-ab-dem-nächsten-Tag-Umsetzen.



Fr 04.04.2025

14.00 - 19.00 Uhr

**Irene Senfter**

begeisterte Sportlerin,  
Bewegungstrainerin  
für Einzelpersonen und  
Gruppen

**110,00 € inkl. Imbiss**



**Roberta Bechelli**  
Klangschalen  
Entspannungstrainerin,  
Shiatsu-Praktikerin  
**Paolo Tirello**  
Ausbildung Biodanza  
nach Rolando Toro®

25,00 €

### **Klangbad - Entspannung pur** MIT KLANGSCHALEN UND GONGS

Begleitet von den Klängen der tibetischen Glocken, des Gongs und der schamanischen Trommel treten wir eine Reise in uns selbst an.



Do 10.04.2025

20.00 - 22.00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

**Karin Pedrotti**  
Ayurveda-Masseurin,  
Wellness-Trainerin

130,00 € zzgl. 10,00 €  
Materialspesen

### **Ayurvedische Rückenmassage** BASISSEMINAR

Bei der Prishtha-Abhyanga Massage stehen Rücken und Wirbelsäule im Mittelpunkt. Sie baut Schadstoffe ab, fördert die Durchblutung und hat eine tief entspannende Wirkung.



Sa 12.04.2025

09.00 - 18.00 Uhr

**Nadia Brenner**  
Sozialpädagogin,  
Bionaturopathin

78,00 €

### **Meditation** ÜBUNGEN FÜR MEHR INNERE RUHE UND LEICHTIGKEIT

Meditation ist weit mehr als sich hinzusetzen und zu entspannen. Meditation bedeutet bewusst zu erleben, wahrzunehmen und zu erkennen, was sich in uns zeigt.



Sa 12.04.2025 09.30 - 17.00 Uhr

## Hildegard-Heilkunde

### SCHWERPUNKT HEILKRÄUTER

Im Seminar werden die Grundpfeiler der Ernährung bei Hildegard von Bingen im Sinne einer selbstverantwortlichen Lebensführung in Theorie und Praxis vermittelt.



Sa 12.04.2025

10.00 - 17.00 Uhr

### Waltraud Pöll

Koch- und Kräuterexpertin, Ausbildung in Hildegardheilkunde

### Lukas Tappeiner

Hautarzt mit Ausbildung in Hildegardmedizin

95,00 € zzgl. 20,00 €  
Materialspeisen  
inkl. Mahlzeit

## Yoga und mehr

### AB AUF DIE YOGAMATTE! ABER WARUM?

Sie erfahren mehr über das Yoga Üben nach Kundalini und Vinyasa Yoga und werfen einen neuen Blick auf Ihre Yoga Praxis. Der Yoga Tag darf alle ansprechen, auch jene, die bisher ihre Matte noch kaum ausgerollt haben.



So 13.04.2025

09.30 - 17.00 Uhr

### Julia Brenner

zertifizierte  
Yogalehrerin in Raja,  
Yin und Kundalini Yoga

78,00 €

## Gesunde Füße

### STÄRKEN, MOBILISIEREN UND SCHMERZEN LINDERN

Der Fokus liegt auf der Kräftigung und Mobilisierung der Füße, um deren Funktionalität zu verbessern und Schmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Mit gezielten Übungen werden Muskulatur, Sehnen und Bänder gestärkt und die Beweglichkeit der Gelenke gefördert.



Fr 09.05.2025 16.00 - 20.00 Uhr

### Anna Raffener

Kerschbaumer  
Physiotherapeutin

60,00 €

## Ayurvedische Kopf- und Nackenmassage

### SHIROABHYANGA - BASISSEMINAR

Im Ayurveda wird der Kopf als „Tor der Seele und des Himmels“ bezeichnet. Shiroabhyanga wird mit warmen Kräuterölen auf Kopf und Gesicht durchgeführt. Tiefsitzende Spannungen lösen sich.



Sa 10.05.2025

09.00 - 18.00 Uhr

### Karin Pedrotti

Ayurveda-Masseurin,  
Wellness-Trainerin

130,00 € zzgl. 10,00 €  
Materialspeisen



**Maria Gögele**  
 Physiotherapeutin,  
 Physio Pelvica  
 Therapeutin,  
 Yogalehrerin

80,00 €

## Beckenbodenübungen während der Schwangerschaft

**GESUNDE BEWEGUNG IM ALLTAG**

Sie lernen den Umgang mit körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft, diese richtig einzuordnen und damit positiv umzugehen.



Sa 10.05.2025  
 Sa 17.05.2025

09.00 - 12.30 Uhr  
 09.00 - 12.30 Uhr

**Stephanie Etzthaler**  
 Kosmetikerin,  
 Gesichtsyogatrainerin

68,00 €

## Gesichtsyoga

**FÜR EIN ENTSPANNTERES UND STRAFFERES GESICHT**

Durch gezielte Übungen, Akupressurpunkte und Massagegriffe können Sie Ihre Gesichtsmuskeln entspannen, aktivieren und stärken. Falten und Schwellungen reduzieren sich und die Haut wird straffer.



Fr 16.05.2025

09.30 - 16.00 Uhr

**Dorothea Kurz**  
 Aromaexpertin,  
 pensionierte  
 Kinderkrankenpflegerin

65,00 € zzgl. 15,00 €  
 Materialspesen

## Aroma-Hausapotheke für Kids in jedem Alter

**SOMMER, SONNE, SAND UND MEHR**

Jede Jahreszeit stellt Familien mit ihren Kindern vor Herausforderungen, so auch der Sommer. Fette, ätherische Öle und Pflanzenwässer bieten Möglichkeiten, bei kleineren und größeren Wehwehchen hilfreich einzugreifen.



Sa 17.05.2025

09.00 - 17.00 Uhr

## Beauty Taping

### LERNEN SIE DIE VORTEILE VOM GESICHTSTAPING KENNEN

Sie erlernen die kostengünstige und einfache Methode des Gesichtstapings. Durch die Muskelentspannung glätten sich Falten, Schwellungen verringern sich und die Haut wird straffer und besser durchblutet.



Sa 24.05.2025

09.30 - 16.00 Uhr

**Stephanie Etzthaler**  
Kosmetikerin,  
zertifizierte Beauty  
Taping Expertin

*68,00 € inkl. Taperolle*

## Waldbaden in Theorie & Praxis

### IN DER NATUR UND MIT DER NATUR ENTSPANNEN

Raus aus dem Alltag und rein in die Natur. Waldbaden ist eine nachhaltige Form der Entspannung. Studien belegen die positive Wirkung auf Nerven-, Hormon- und Immunsystem.



Sa 31.05.2025

08.30 - 17.00 Uhr

**Berta Pircher**  
Expertin für  
Alpines Waldbaden,  
NatuResponse®  
Trainerin

*115,00 €*

## Hafer-Detox-Woche: Ihre Vitalitätskur

### MIT HAFER ZU NEUER LEICHTIGKEIT UND MEHR ENERGIE

Sie möchten sich gesünder ernähren, Ihren Körper entschlacken und revitalisieren? Die Hafer-Detox-Kur unterstützt den Körper sanft und sorgt für eine ausgewogene Nährstoffversorgung, ohne auf die reinigenden Effekte des Fastens zu verzichten.



Mo 23.06.2025 16.30 Uhr bis  
Sa 28.06.2025 14.30 Uhr

**Monika Engl**  
ärztlich geprüfte  
Fastenleiterin, Kneipp-  
Gesundheitstrainerin

*860,00 € (inkl.  
Unterkunft im  
Einzelzimmer,  
Bio-Fastenverpflegung,  
zzgl. Ortstaxe)*

## Rutengehen und Pendeln

### SCHWERPUNKT WASSER UND QUELLEN

Sie erhalten eine Einführung in die Werkzeuge der Geomantie und deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.



Fr 11.07.2025 15.30 - 21.00 Uhr  
Sa 12.07.2025 09.30 - 18.30 Uhr  
So 13.07.2025 09.30 - 16.00 Uhr

**Susanne und Thomas  
Schury (D)**  
Ausbildner:in für  
Radiästhesie und  
Geomantie

*198,00 €*



VORTRAGSREIHE – Anmeldung erforderlich!

## Basiswissen Körper

**Alexandra Vent**  
Hautärztin mit Praxis  
in Schlanders

15,00 €

**Gesunde Haut – schöne Haut**  
WAS SIE ÜBER DERMATOLOGIE UND  
ÄSTHETISCHE MEDIZIN WISSEN SOLLTEN



Do 20.02.2025

19.00 - 21.00 Uhr

**Michael Preschitz**  
Augenarzt mit Praxis  
in Meran

15,00 €

**Faszination Auge**  
ALLES ÜBER UNSER KOMPLEXESTES  
SINNESORGAN EINFACH ERKLÄRT



Mi 12.03.2025

19.00 - 21.00 Uhr

**Berthold Moser**  
Anästhesist und  
Allgemeinmediziner mit  
Praxis in Schlanders

15,00 €

**Ganzheitliche Schmerztherapie**  
VON DER DIAGNOSTIK BIS HIN ZU  
INNOVATIVEN BEHANDLUNGSMETHODEN



Do 10.04.2025

19.00 - 21.00 Uhr

**Hartmann Raffener**  
Psychologe und  
Psychotherapeut mit  
Praxis in Latsch

15,00 €

**Psychologische Hilfsmittel bei  
Schlafstörungen**  
HINTERGRÜNDE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN UND  
BEWÄHRTE METHODEN FÜR GESUNDEN SCHLAF



Do 08.05.2025

19.00 - 21.00 Uhr



33-43



# PERSÖNLICHKEIT & ENTWICKLUNG



**Marina Sturm (A)**  
Begleiterin auf dem  
persönlichen Weg

185,00 €

## Genieße dein Leben UND GESTALTE ES

Wenn in unserem Leben viele Dinge gut sind, haben wir die Kraft, Umstände zu verändern, die uns stören.



Fr 14.02.2025	18.30 - 22.00 Uhr
Sa 15.02.2025	09.30 - 17.30 Uhr
So 16.02.2025	09.00 - 12.30 Uhr

**Irene Senfter**  
aktive Berg- und  
Trailrunnerin,  
Trailrunning-Guide,  
Bewegungstrainerin

130,00 € inkl. Imbiss

## Trainieren mit System für Freizeitsportler:innen

### MOTIVIERT UND VERLETZUNGSFREI TRAINIEREN MIT GRUNDWISSEN AUS DER TRAININGSLEHRE

Sie betreiben eine Freizeitsportart ohne gezielten Trainingsplan? Wir werfen gemeinsam einen Blick auf die grundlegenden Erkenntnisse, auf denen Sie Ihr Training aufbauen sollten.



Fr 21.02.2025	14.00 - 19.00 Uhr
---------------	-------------------

**Marina Sturm (A)**  
Begleiterin auf dem  
persönlichen Weg

185,00 €

## Entdecke deine Intuition und innere Kraft

### BASISSEMINAR

Das Seminar zeigt Möglichkeiten auf, mit dem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten, es für das tägliche Leben zu nützen und Kraft daraus zu schöpfen.



Fr 21.02.2025	18.30 - 22.00 Uhr
Sa 22.02.2025	09.30 - 17.30 Uhr
So 23.02.2025	09.00 - 12.30 Uhr

## **Wertschätzend Gespräche führen** **EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE** **KOMMUNIKATION (GFK)**

Wie drückt man sich aus, ohne verletzend zu sein?  
Wie kann man auf das Gegenüber eingehen und  
gleichzeitig sich selbst treu bleiben?



Sa 01.03.2025

09.00 - 17.00 Uhr

**Andrea Kuntner**  
Trainerin der  
Gewaltfreien  
Kommunikation,  
Lehrerin, Mutter

120,00 €

## **Spiritualität des Herzens** **KONTEMPLATION: STILLE UND ACHTSAMKEIT**

Kontemplation ist eine jahrhundertealte Praxis:  
Still sitzen ... die Hände ruhen im Schoß ... alle  
Unruhe ziehen lassen ... bis sich Ruhe einstellt.  
Diese innere Stille lassen wir wirken.



Di 04.03.2025  
So 09.03.2025

16.30 Uhr bis  
14.30 Uhr

**Elisa-Maria Jodl (CH)**  
evangelisch-reformierte  
Pfarrerin i.R.,  
Kontemplationslehrerin  
der Würzburger Schule

500,00 €  
*(inkl. Unterkunft/  
Verpflegung  
zzgl. Ortstaxe)*

## **Von Frauenkulten und Kult der** **Frauen** **MATRIARCHAT, MARIA UND MAGIE**

Wir begegnen verschiedenen heiligen Frauen,  
angefangen von den drei Matronen über Anna  
Selbdritt zu Hildegard von Bingen, von den  
Saligen bis zur doppelschwänzigen Nixe, die im  
Alpenraum manches Fresko ziert.



Do 06.03.2025

09.00 - 17.30 Uhr

**Ulrike Cornelia Buhl**  
Archäologin, Geomantin

90,00 €

## **Willst du glücklich sein oder Recht** **haben?**

Wir lernen Techniken, um aus diesem Kreislauf  
des Immer-Recht-Habens auszusteigen. Unser  
Bedürfnis nach Respekt wird dabei liebevoll  
beachtet.



Fr 07.03.2025  
Sa 08.03.2025  
So 09.03.2025

18.30 - 22.00 Uhr  
09.30 - 17.30 Uhr  
09.00 - 12.30 Uhr

**Marina Sturm (A)**  
Begleiterin auf dem  
persönlichen Weg

185,00 €

**Martin Meir (D)**

Systemische Therapie,  
Lehrtherapeut DGfS

Seminargebühr  
**175,00 €**

Seminargebühr für  
Paare und Geschwister  
**300,00 €**

Seminargebühr für  
Stellvertreter:innen  
**70,00 €**

## **System- und Familienaufstellung**

### **UNBEWUSSTE ZUSAMMENHÄNGE SICHTBAR MACHEN**

Durch Familienstellen können Sie Licht ins Dunkel und Unbewusstes ins Bewusstsein bringen und so einen neuen Blick für bisher schwierige Situationen in Ihrem Leben bekommen. Wenn Sie keine eigene Problematik aufstellen – also als Stellvertreter:in dabei sein wollen – werden Sie merken, dass Prozesse angestoßen werden.



**Fr 07.03.2025**

**Sa 08.03.2025**

**So 09.03.2025**

**16.00 - 21.30 Uhr**

**09.30 - 18.00 Uhr**

**09.30 - 16.00 Uhr**

**Rosa Braun**

Farb- und Stilberaterin

**85,00 €**

## **Meine Farben, mein Stil**

### **FARB- UND STILSEMINAR ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG**

Befreien Sie sich von gängigen Schönheitsidealen und machen Sie sich auf eine spannende Reise zu Ihrem einzigartigen Stil! Erleben Sie, wie Farben und Kleidungsstil Ihr Äußeres und Inneres positiv beeinflussen können.



**Sa 08.03.2025**

**09.00 - 17.00 Uhr**

## **Selbstverteidigung für Frauen** **PRAKTISCHES BASISWISSEN FÜR MEHR SICHERHEIT IN ZWEI TEILEN**

Sie lernen Deeskalationstechniken kennen, üben verschiedene Befreiungs- und Hebeltechniken und wenden sie im Szenarietraining an.



**Di 18.03.2025**  
**Di 25.03.2025**

**18.30 - 20.30 Uhr**  
**18.30 - 20.30 Uhr**

**Florian Tarneller**  
diplomierter  
Selbstverteidigungstrainer

**60,00 €**

## **Kontemplation** **GEBET DES SCHWEIGENS**

Kontemplation kommt aus dem Lateinischen *contemplari* und bedeutet schauen oder Innenschau. Im Mittelpunkt der Übung stehen das stille Sitzen, sanfte Körperübungen und meditatives Gehen im Freien.



**Do 20.03.2025**  
**Mo 24.03.2025**

**18.00 Uhr bis**  
**10.00 Uhr**

**Johanna Kaserer**  
Kontemplationslehrerin  
der Würzburger Schule

**290,00 € (inkl.  
Unterkunft/Verpflegung  
zzgl. Ortstaxe)**

## **Leben ist Sterben - Sterben ist Leben** **DAS EIGENE STERBEN ANNEHMEN**

**ECM**

Im Seminar wird das Tabuthema Sterben aufgearbeitet. Gemeinsam wollen wir lernen, das eigene Sterben, den eigenen Tod anzunehmen und Techniken kennenlernen, um Sterbenden beizustehen zu können.



**Sa 22.03.2025**  
**So 23.03.2025**

**09.00 - 17.30 Uhr**  
**09.00 - 17.30 Uhr**

**P. Peter Gruber**  
Krankenhausseel-  
sorger, Trauerbegleiter

**85,00 € zzgl. MwSt.**

## **Entdecke deine Intuition und innere Kraft** **AUFBAUSEMINAR TEIL 2**

Das Seminar zeigt die Möglichkeit auf, mit dem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten, diesen zu vertiefen und somit für das tägliche Leben zu nützen und Kraft zu schöpfen.



**Fr 28.03.2025**  
**Sa 29.03.2025**  
**So 30.03.2025**

**18.30 - 22.00 Uhr**  
**09.30 - 17.30 Uhr**  
**09.00 - 12.30 Uhr**

**Marina Sturm (A)**  
Begleiterin auf dem  
persönlichen Weg

**185,00 €**



**Margot Mayrhofer**  
Schauspielerin

85,00 €

### **Souverän vortragen vor Publikum** **DEN SICHEREN UND SELBSTBEWUSSTEN** **AUFTRITT TRAINIEREN**

Nervosität ist beim Sprechen vor Publikum nichts Ungewöhnliches. Aber: Ein sicherer und selbstbewusster Auftritt lässt sich trainieren! Sie lernen, wie man sich am besten vorbereitet, locker und authentisch vor sein Publikum tritt und seinen Vortrag (Rede, Ansprache ...) lebendig gestaltet.



Sa 29.03.2025

09.00 - 16.30 Uhr

**Andrea Kuntner**  
Trainerin der  
Gewaltfreien  
Kommunikation,  
Lehrerin, Mutter

120,00 €

### **Gewaltfreie Kommunikation (GfK)** **VERTIEFUNGSEMINAR**

Das Seminar bietet viel Raum für praktisches Üben, Rollenspiele und eigene Anliegen, die die GfK erfahrbar machen. Es richtet sich an Menschen, für die GfK nach Marshall Rosenberg keine Unbekannte ist.



Sa 05.04.2025

09.00 - 17.00 Uhr

**Heike Torggler**  
Psychologin

45,00 €

### **Kinder für das Lernen begeistern** **ENTDECKERFREUDE UND WISSENSDURST IN** **DER FAMILIE FÖRDERN**

Eltern können sich in diesem Seminar die Ursachen für Lernfrust bei Kindern ansehen und sich vor allem damit beschäftigen, wie das Lernen am besten funktioniert. Gemeinsam erproben wir praktische Übungen zur Förderung der Konzentration und Motivation.



Do 10.04.2025

18.00 - 21.00 Uhr

## Unterwegs auf äußeren und inneren Wegen

### SPIRITUELLE WANDERUNGEN LEITEN

Das Seminar möchte dazu animieren, spirituelle Wanderungen auf äußeren und inneren Wegen anzubieten, sie zu planen und verantwortlich zu leiten. Wir werden in der Umgebung unterwegs sein, um die theoretischen Inhalte praktisch anzuwenden.



Fr 11.04.2025 10.00 Uhr bis  
Mo 14.04.2025 14.30 Uhr

#### Ulrich Hörwick (D)

Theologe, Erwachsenen-  
bildner, Deutscher  
Alpenverein-Wanderleiter

#### Sonja Gutzeit (D)

Theologin, Coach,  
Deutscher Alpenverein-  
Wanderleiterin

**576,00 € (inkl.  
Unterkunft/Verpflegung  
zzgl. Ortstaxe)**

**350,00 € (ohne  
Unterkunft/Verpflegung)**

## Erkenne dein Potential

Sie suchen in Ihrer Biografie danach, was Ihnen besonders wichtig ist, was Ihnen am Herzen liegt oder wann Sie besonders glücklich sind.



Fr 11.04.2025 18.30 - 22.00 Uhr  
Sa 12.04.2025 09.30 - 17.30 Uhr  
So 13.04.2025 09.00 - 12.30 Uhr

#### Marina Sturm (A)

Begleiterin auf dem  
persönlichen Weg

**185,00 €**

## Eintauchen in die eigene Geschichte

### EINFÜHRUNG IN DIE AHNENFORSCHUNG UND STAMMBAUMERSTELLUNG

Es werden die wichtigsten On- und Offline-Recherchemethoden erlernt, um die eigene Familiengeschichte zu erforschen. Schritt für Schritt wird das Lesen der alten deutschen Schrift eingeübt. Mit geeigneter Software können Daten gesammelt, gespeichert, verknüpft und graphisch als Stammbaum ausgegeben werden.



Sa 12.04.2025 09.00 - 17.00 Uhr

#### Christian Zelger

Philosophie- und  
Geschichtelehrer,  
Familienforscher

**70,00 €**



**Alexander Dangl**  
Sexualpädagoge

**80,00 €**  
*inkl. Mittagessen*

## **Jung(S)sein** **BUABMWERKSTATT**

Der Workshop richtet sich an Jungs im Alter von 11 bis 14 Jahren und widmet sich dem spannenden Thema der Pubertät. Im Voraus findet ein verpflichtendes Webinar mit den Eltern statt.



**Di 22.04.25**      **09.00 - 15.00 Uhr**  
**(unterrichtsfreier Tag)**

Verpflichtendes Webinar für die Eltern:  
Mi 16.04.2025 um 19.00 Uhr

**Julia Cappelletto**  
Sexualberaterin,  
Hebamme

**80,00 € inkl.**  
*Mittagessen*

## **Vom Mädchen zur Frau** **WORKSHOP ZU THEMEN RUND UM DIE** **PUBERTÄT**

Mädchen zwischen 11 und 14 Jahren setzen sich mit Themen wie Veränderungen des Körpers in der Pubertät, Körperbild und Essverhalten, Menstruation, Sexualität, Verhütung, Freundschaften und Verliebtsein u.a. auseinander.



**Sa 03.05.2025**      **09.00 - 16.00 Uhr**

**Ulrike Cornelia Buhl**  
Archäologin, Geomantin

**140,00 €**

## **Zauber, Riten und Symbole** **MAGISCHES BRAUCHTUM GESTERN UND HEUTE**

Schutzzeichen, Amulette oder Flurbegehungen gehören zum Volksbrauchtum und mancher Ritus auch zum kirchlichen Jahreskreis. Wir begeben uns auf eine Zeitreise der Zauberzeichen und Rituale, auf der wir uns Sprüche genauer ansehen und ihre Wirkung überprüfen.



**Fr 16.05.2025**      **14.00 - 18.00 Uhr**  
**Sa 17.05.2025**      **09.00 - 17.00 Uhr**

## Entdecke deine Intuition und innere Kraft

### AUFBAUSEMINAR TEIL 3

In diesem Seminar werden die bisherigen Erfahrungen im Umgang mit Intuition und innerer Kraft vertieft und darauf aufbauende Techniken dazu gelernt.



Fr 16.05.2025 16.30 - 22.00 Uhr  
Sa 17.05.2025 09.30 - 17.30 Uhr  
So 18.05.2025 09.30 - 16.00 Uhr

**Marina Sturm (A)**

Begleiterin auf dem persönlichen Weg

205,00 €

## Gewaltfreie Kommunikation (GfK) VOM KONFLIKT ZUR KOOPERATION

Ein Workshop zum Thema Konflikte und Lösungen auf Basis der GfK nach Marshall Rosenberg.



Sa 24.05.2025 09.00 - 17.00 Uhr

**Andrea Kuntner**

Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation, Lehrerin, Mutter

120,00 €

## System- und Familienaufstellung UNBEWUSSTE ZUSAMMENHÄNGE SICHTBAR MACHEN

Durch Familienstellen können Sie Licht ins Dunkel und Unbewusstes ins Bewusstsein bringen und so einen neuen Blick für bisher schwierige Situationen in Ihrem Leben bekommen. Wenn Sie keine eigene Problematik aufstellen – also als Stellvertreter:in dabei sein wollen – werden Sie merken, dass Prozesse angestoßen werden.



Fr 30.05.2025 16.00 - 21.30 Uhr  
Sa 31.05.2025 09.30 - 18.00 Uhr  
So 01.06.2025 09.30 - 16.00 Uhr

**Martin Meir (D)**

Systemische Therapie, Lehrtherapeut DGfS

Seminargebühr

175,00 €

Seminargebühr für Paare und Geschwister

300,00 €

Seminargebühr für Stellvertreter:innen

70,00 €



### Marina Sturm (A)

Begleiterin auf dem persönlichen Weg

185,00 €

### Huna I

#### DAS ABENTEUER LEBEN MEISTERN

In diesem Seminar setzen wir uns mit dem hawaiianischen Weltbild auseinander und vernetzen dieses mit unserer eigenen Welt. Es wird ein lustvolles und fröhliches Miteinander sein.



Fr 04.07.2025

18.30 - 22.00 Uhr

Sa 05.07.2025

09.30 - 17.30 Uhr

So 06.07.2025

09.00 - 12.30 Uhr

### Elisa-Maria Jodl (CH)

evangelisch-reformierte  
Pfarrerin i.R.,  
Kontemplationslehrerin  
der Würzburger Schule

420,00 € (inkl.  
Unterkunft/Verpflegung  
zzgl. Ortstaxe)

### Spiritualität des Herzens

#### KONTEMPLATION: STILLE UND ACHTSAMKEIT

Kontemplation ist eine jahrhundertealte Praxis: Still sitzen, die Hände ruhen im Schoß, alle Unruhe ziehen lassen ... bis sich Ruhe einstellt. Diese innere Stille lassen wir wirken.



Di 08.07.2025 16.30 Uhr bis

Sa 12.07.2025 14.30 Uhr

## Schulung Nachbarschaftshilfe / Freiwilligenarbeit „FÜREINANDER DA SEIN“

Diese Schulung unterstützt Ehrenamtliche in der Nachbarschaftshilfe. Dabei werden wichtige Themen für eine gute Unterstützung und Begleitung von Menschen mit Pflegebedarf und pflegender Angehöriger erörtert.

**Edeltraud Kiesenebner**  
Physiotherapeutin,  
Kinästhetik-Trainerin  
**60,00 €**

### Mobilität im Alter



Sa 22.02.2025

09.00 - 17.00 Uhr



**Christian Wenter**  
ehemaliger Primar  
der Geriatrie am  
Krankenhaus Meran  
**60,00 €**

### Grundlagenwissen: Erkrankungen im Alter



Sa 12.04.2025

09.00 - 17.00 Uhr



**Irene Volgger**  
Kordinatorin der  
Hospizbewegung,  
Trauerausbildung  
**60,00 €**

### Einsamkeit, Sterben und Trauer



Sa 10.05.2025

09.00 - 17.00 Uhr







45-52

# NATUR & KREATIVITÄT

2  
0  
2  
5

Bildung und Kultur **Schloss Goldrain** *Formazione e Cultura*



**Eva Maria Moser**  
Papierkünstlerin

*85,00 € zzgl. 18,00 €  
Materialspeisen*

### **Gestalten mit Papier**

**GEMEINSAM STELLEN WIR WERKSTOFFE AUS PAPIER HER**

Wir schöpfen, prägen, kleben, skizzieren, malen, schneiden, falzen und entwerfen daraus raumschmückende Kunstwerke. Jedes einzig in seiner Art.



Fr 14.02.2025  
Sa 15.02.2025

14.00 - 18.00 Uhr  
09.00 - 12.30 Uhr

**Marilena Pircher**  
Grafik- und  
Mediendesignerin

*88,00 €*

### **Grundlagen des Grafikdesigns für Flyer, Poster und Co.**

**MIT DER ONLINE-PLATTFORM CANVA  
PROFESSIONELLE DESIGNS UMSETZEN**

Sie lernen Canva kennen – eine einfache, intuitive Online-Plattform – und erstellen kreative Grafiken für Plakate, Flyer oder Social Media.



Sa 15.02.2025

09.00 - 16.30 Uhr

**Doris Kofler**  
Imkerin

**Michael Hafner**  
Imker

*65,00 € zzgl. 25,00 €  
Materialspeisen*

### **Bienenwachswerkstatt**

**NATÜRLICH & KREATIV**

Ein Bienenvolk liefert nicht nur den wertvollen Honig, sondern auch noch einige interessante Nebenprodukte, wie z.B. das aus der Biene „geschwitzte“ Bienenwachs. Daraus entstehen wirkungsvolle Werkstücke.



Sa 15.02.2025

09.00 - 12.30 Uhr

## Flechten mit Weiden

### SCHNUPPERTAG

Weidenruten sind äußerst biegsam, vielseitig anwendbar und erstaunlich haltbar. Ob für Haus oder Garten, selbstgemachte Flechtwerke machen Freude. Sie sind natürlich und zeitlos.



Sa 22.02.2025

10.00 - 17.30 Uhr

**Irmgard Gurschler  
Klotz**

Flechtausbildung  
Winterschule Ulten

**75,00 € zzgl.  
Materialspesen  
je nach Verbrauch**

## Sign Painting - Schilder malen

### GESTALTUNG VON SCHILDERN FÜR GARTEN ODER WOHNRAUM

Sie lernen die Grundlagen der traditionellen Schildermalerei kennen. Wir werden uns mit den Materialien und Werkzeugen vertraut machen und einen eigenen Schriftzug umsetzen.



Sa 22.02.2025

09.30 - 17.00 Uhr

**Franziska Weitgruber**

Schrift- und  
Grafikdesignerin

**85,00 € zzgl. 10,00 €  
Materialspesen**

## Flicken statt wegwerfen

### FLICKWERKSTATT FÜR ALLE

Sie lernen in diesem Kurs die häufigsten Flick- und Näharbeiten, wie z.B. Säume nähen, Reißverschluss austauschen, gerissene bzw. offene Nähte zunähen oder Löcher flicken.



Sa 22.02.2025

09.30 - 17.00 Uhr

**Mirjam Prenner**  
Schneiderin

**50,00 €**

## Bunte Upcycling-Werkstatt

### AUS UNBRAUCHBAREM NEUES UND SCHÖNES ERSCHAFFEN

Upcycling ist eine wunderbare Möglichkeit, unbrauchbare oder alte Materialien mit Kreativität in schöne Objekte zu verwandeln.



Sa 22.02.2025

09.30 - 16.00 Uhr

**Petra Parschalk**  
Gestalterin

**50,00 € für Erwachsene  
80,00 € für Erwachsene  
+ Kind**



**Mirjam Prenner**  
Schneiderin

**80,00 € zzgl.**  
**Materialspesen**  
**je nach Verbrauch**

## Nadel und Faden

### BASISKURS NÄHEN

Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen die Basis für das Nähen und bereitet Sie für die Umsetzung Ihrer ersten Nähprojekte vor.



**Fr 28.02.2025**  
**Sa 01.03.2025**

**14.00 - 18.00 Uhr**  
**09.00 - 18.00 Uhr**

**Andrea Martha Kofler**  
Wanderleiterin

**290,00 € (inkl.**  
**Halbpension**  
**zzgl. Ortstaxe)**

**175,00 € (ohne**  
**Unterkunft/**  
**Verpflegung)**

## Erlebnis Wandern

### BEGEGNUNG MIT DER NATUR UND UNS SELBST

Wandern Sie mit auf den alten Wegen im Vinschgau. Erleben Sie die Entfaltung der Natur in vollen Zügen. Wir wandern am Vinschger Sonnenberg und lernen dabei Kraftplätze und besondere Orte kennen.



**Fr 28.03.2025**  
**Sa 29.03.2025**  
**So 30.03.2025**

**10.00 - 17.00 Uhr**  
**09.30 - 17.00 Uhr**  
**09.30 - 16.00 Uhr**

**Irmgard Gurschler**  
Klotz  
Flechtausbildung  
Winterschule Ulten

**75,00 € zzgl.**  
**Materialspesen je**  
**nach Verbrauch**

## Flechten mit Weiden

### SCHNUPPERTAG

Weidenruten sind äußerst biegsam, vielseitig anwendbar und erstaunlich haltbar. Ob für Haus oder Garten, selbstgemachte Flechtwerke machen Freude. Sie sind natürlich und zeitlos.



**Sa 29.03.2025**

**10.00 - 17.30 Uhr**

## Professionelle Planung und Begleitung

### EINER KRÄUTERWANDERUNG

Der Referent geht bei diesem Kurs speziell auf die Sicherheitsaspekte sowie auf mögliche Ansprüche der geführten Gruppe ein, die bei der Planung einer Wanderung berücksichtigt werden sollten.



Fr 04.04.2025

09.30 - 17.00 Uhr

Sa 05.04.2025

09.30 - 16.00 Uhr

**Martin Martinelli**

Ausbildner,  
Wanderleiter,  
Buchautor

210,00 €

## Nähkurs - Erweiterung der Grundkenntnisse

### AM BEISPIEL EINER HOSE

Der Aufbaukurs vertieft Ihre Näh-Grundkenntnisse. Schritt für Schritt setzen Sie so Ihr Werkstück um.



Fr 04.04.2025

14.00 - 18.00 Uhr

Sa 05.04.2025

09.00 - 18.00 Uhr

**Mirjam Prenner**

Schneiderin

80,00 €

## Kalligrafie mit dem Pinselstift (Brush Pen)

### EINTAUCHEN IN DIE KUNST DES SCHÖNEN SCHREIBENS

Ein Einstieg in die Welt der Kalligrafie: Sie erhalten eine Einführung in die Geschichte der Kalligrafie und lernen dann Schritt für Schritt den Pinselstift kennen.



Sa 05.04.2025

09.30 - 16.00 Uhr

**Lisa Plattner**

Kalligrafin,  
Grafikdesignerin

60,00 € zzgl. 15,00 €  
Materialspesen

## Digitalfotografie für Anfänger:innen

### WAS MACHT EIN GUTES BILD AUS?

Sie lernen die Grundlagen der Digitalfotografie und Belichtung eines Fotos. Sie werden mit einer eigenen Kamera fotografieren und den Fotos in der Nachbearbeitung den letzten Schliff verpassen.



Do 17.04.2025

15.30 - 19.00 Uhr

Fr 18.04.2025

09.00 - 16.00 Uhr

Sa 19.04.2025

09.00 - 12.30 Uhr

**Clara Schönthaler**

Kamerafrau,  
Videomakerin, Cutterin

150,00 €



**Annika Borsetto**  
Sängerin, Musikerin,  
Songwriterin, Vocal  
Coach

150,00 €

### **Sing-Workshop** **MEINE STIMME UND ICH**

Modern Vocaltraining und Stimm-Workshop: Wir konzentrieren uns auf unsere Stimme und auf das, was sie alles kann.



Fr 09.05.2025

09.30 - 20.30 Uhr

**Annamaria Höller**  
Buchbindermeisterin,  
Fachlehrerin für  
Buchbinden

145,00 € zzgl. 25,00 €  
Materialspesen

### **Entdecken Sie das alte Buchbinderhandwerk** **GRUNDTECHNIKEN UND KLEINE KUNSTWERKE**

Sie erlernen die wichtigsten Grundtechniken des Buchbindens und fertigen Ihre eigenen kleinen Kunstwerke mit fachlicher Anleitung. Erfolgserlebnisse sind garantiert!



Fr 09.05.2025  
Sa 10.05.2025

14.00 - 18.00 Uhr  
09.30 - 17.00 Uhr

**Laurenz Stockner**  
Kunstschmied

210,00 € zzgl. 40,00 €  
Materialspesen

### **Kupfertreiben** **TREIBEN EINES GEFÄSSES AUS KUPFER**

Das „Treiben“ von Gefäßen ist eine uralte Technik der Metallumformung. Wir arbeiten mit Kupferblech, welches durch Hämmern plastisch geformt wird. Im wechselnden Rhythmus zwischen Hämmern und Glühen entsteht aus einer flachen Scheibe ein dreidimensionales Objekt.



Fr 16.05.2025  
Sa 17.05.2025

14.00 - 18.00 Uhr  
09.00 - 18.00 Uhr

## Auszeit Natur

### EIN TAG FÜR MICH

Wir begeben uns in die Natur und spüren ihre vielseitigen Gerüche, ihr Farbenspiel und die Geräusche. Wir erleben den Wald und seine Umgebung mit allen Sinnen. Dabei nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst, hören in uns hinein und lassen den Alltag hinter uns.



Sa 17.05.2025

09.30 - 15.30 Uhr

Anita Kaserer

Naturbegleiterin

Marion Kaserer

Naturbegleiterin

65,00 €

## Basiswissen fürs Überleben in der Natur

### SURVIVAL-KURS MIT ÜBERNACHTUNG IM FREIEN

Immer wieder geraten Menschen in Schwierigkeiten in der Natur, weil sie schlecht vorbereitet sind oder vom Wetter überrascht werden. Dabei ist es nicht schwierig, eine unfreiwillige Nacht im Freien heil zu überstehen, wenn man ein paar Dinge beachtet. Sie lernen Grundlagen, um die Natur als Ihren Partner beim Überleben zu nutzen.



Sa 17.05.2025  
So 18.05.2025

09.00 bis  
17.00 Uhr

Philipp Schraut

Erlebnispädagoge,  
Überlebenstrainer

230,00 €

## Dekorative Objekte für Haus und Garten

### FLECHTWERKSTATT

In der Flechtwerkstatt steht die Weide als Rohmaterial im Mittelpunkt. Sie wird unter Anleitung zu verschiedenen kleineren und größeren Objekten verarbeitet, die vielseitige Verwendung finden.



Fr 23.05.2025  
Sa 24.05.2025  
So 25.05.2025

14.30 - 19.30 Uhr  
09.30 - 17.30 Uhr  
09.30 - 16.00 Uhr

Irmgard Gurschler  
Klotz

Flechtausbildung  
Winterschule Ulten

180,00 € zzgl.  
Materialspeisen  
je nach Verbrauch



**Elisabeth Kössler**  
Gartenbauingenieurin  
(FH), Permakultur  
Lehrende

65,00 €

### Permakultur im Hausgarten

#### DIE VORTEILE DER PERMAKULTUR

Es werden die wichtigsten Grundsätze der Permakultur anhand von praktischen Beispielen erklärt und Umsetzungsmöglichkeiten für den eigenen Garten besprochen.



Di 25.02.2025

14.00 - 18.30 Uhr



**Daniele Piscopiello**  
Biobauer

**Elisabeth Prugger**  
Biobäuerin

125,00 €

### Ökologisch gärtnern

#### VON DER ANBAUPLANUNG BIS ZUR WINTERERNT

In drei Einheiten entdecken Sie das naturnahe Gärtnern und setzen sich, je nach Jahreszeit, mit Abläufen und Tätigkeiten rund um den Garten auseinander.



Sa 22.03.2025

09.00 - 12.30 Uhr

Anbauplanung - Aussaat - Beetvorbereitung



Sa 26.04.2025

09.00 - 12.30 Uhr

Kleine Bodenkunde - Anzucht von eigenen Jungpflanzen  
Praxiseinheit im Feld (Ort wird noch bekannt gegeben)



Sa 25.10.2025

09.00 - 12.30 Uhr

Nützlinge im Hausgarten - Gärtnern für den Winter





Großeltern und  
Paten aufgepasst!  
Die neuen  
Aktivsommer-Kurse  
für Kinder und Jugendliche  
sind erschienen.

Verschenken auch  
Sie tolle Schloss-  
erlebnisse!



## WEITERBILDUNG SCHENKEN

ÜBERRASCHE DEINE LIEBSTEN MIT EINEM  
WEITERBILDUNGSGUTSCHEIN VOM BILDUNGSCHAUS SCHLOSS  
GOLDRAIN.

GUTSCHEIN für Kurse, Seminare, Workshops ...



# Kultur im Schloss

## 1. Halbjahr 2025

Matinee mit Gianni Bodini und Gertrud Wellenzohn:  
*Ägypten in Bildern und Geschichten*

 **So 09.03.2025, 10.30 Uhr**

*Goethes Faust* mit Georg Kaser und Peter Schorn: eine besondere  
Inszenierung des Klassikers!

 **Fr 28.03.2025, 20.00 Uhr**

*Konzert mit dem Duo Aurora: Christine Hübner (Harfe) und Viktoria  
Gögele (Violine)*

Modernes Konzertprogramm (Morricone, Kreisler, Bernstein, Beatles,  
Piazzolla ...)

 **Sa 26.04.2025, 20.00 Uhr**

*Es kann doch nur noch besser werden*, eine hochaktuelle Tragikomödie  
von Sibylle Berg, gespielt vom Theaterverein Praxenknecht

 **Do 15.05.2025, 20.00 Uhr**

*Schloss & Schall*

DJs und Live-Konzerte in Kooperation mit der Schallschmiede

 **Sa 05.07.2025, am Abend**

5 x 5

5 junge Künstler:innen präsentieren eigene Songs

 **Fr 29.08.2025, 20.00 Uhr**

**Konzerte in Kooperation mit dem Konzertverein musica viva Vinschgau:**

 **Fr 11.04.2025, 20.00 Uhr:** Haydn Orchester von Bozen und Trient im  
Kulturhaus Schlanders

 **So 18.05.2025, 17.00 Uhr:** Concerto Stella Matutina in der  
Pfarrkirche Schlanders: Missa Salisburgensis

 **Sa 07.06.2025, 20.00 Uhr:** Reinhild Waldek, Renaissance- und  
Barockharfe, Lesesaal Kloster Marienberg

 **So 03.08.2025, 18.00 Uhr:** Alexa Mairhofer (Sopran), Laure Cazin  
(Mezzosopran), Tartscher Bühel

 **Sa 23.08.2025, 20.00 Uhr:** VocalArt Brixen, Amarida Ensemble in der  
Pfarrkirche Mals



55-64

2025

Bildung und Kultur **Schloss Goldrain** *Formazione e Cultura*

**AKTIVSOMMER**



**Armin Barducci**  
Comic-Zeichner  
und Illustrator

**160,00 €**  
*inkl. Mittagessen*  
Zielgruppe: 10-14 Jahre

### **Comic-Workshop** LUSTIGE TASCHENBÜCHER SELBST GEMACHT

Du kannst deine eigene Comicfigur erfinden oder weiterentwickeln, einen Comicstreifen zeichnen, deiner Fantasie freien Lauf lassen und mit anderen Kindern Ideen austauschen.



**Mo 16.06. – Fr 20.06.2025 08.45 - 14.15 Uhr**

**Anita Kaserer**  
Naturbegleiterin

**Marion Kaserer**  
Naturbegleiterin

**160,00 €**  
*inkl. Lunchpaket  
bzw. Mittagessen*  
Zielgruppe: 6-8 Jahre

### **Naturwerkstatt** WERKELN MIT ALLEM, WAS DU IN DER NATUR FINDEST

Gemeinsam erkunden wir die Umgebung, entdecken die Natur und ihre Schätze und basteln daraus einfache Werkstücke.



**Mo 23.06. – Fr 27.06.2025 08.45 – 14.15 Uhr**

**Clara Schönthaler**  
Kamerafrau,  
Videomakerin, Cutterin

**170,00 €**  
*inkl. Mittagessen*  
Zielgruppe: ab 13

### **Digitalfotografie für Anfänger:innen** WAS MACHT EIN GUTES BILD AUS?

Du lernst die Grundlagen der Digitalfotografie und Belichtung eines Fotos. Du wirst mit einer eigenen Kamera fotografieren und deinen Fotos in der Nachbearbeitung den letzten Schliff verpassen.



**Mo 23.06. – Fr 27.06.2025 09.00 – 15.00 Uhr**

## **Geschichtenwelten zum Staunen** EINE WOCHE MIT BILDERBUCHHELDEN

Die Kinder erleben die Magie von Bilderbuchgeschichten und setzen sie kreativ um. Nach dem gemeinsamen Vorlesen gestalten wir mit Bastelmaterialien Figuren und Szenen.



**Mo 23.06. – Fr 27.06.2025 09.00 - 15.00 Uhr**

**Andrea Bacher**  
Pädagogin

**Selina Messner**  
Pädagogin

**165,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 6-8 Jahre**

## **BE(autiful) YOU** SELBSTWERT, SPASS UND WOHLBEFINDEN!

In dieser Sommerwoche für Mädchen werden wir tolle Übungen für mehr Selbstvertrauen kennenlernen. Wir stärken unser Selbstwertgefühl und nehmen uns auch Zeit für Spiele, Spaß, Austausch und Entspannung.



**Mo 23.06. – Fr 27.06.2025 08.45 - 14.15 Uhr**

**Doris Kaserer**  
Trainerin für  
Selbstvertrauen und  
Selbstbehauptung

**180,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: Mädchen**  
**im Alter von 11-14**

## **Atelier Bunter Ballon** MALEN UND FARBEXPERIMENTE

Wir malen wie große Meister an der Staffelei. Mit Tempera, Kreiden und Stiften experimentieren wir mit Farben und verschiedenen Malwerkzeugen und -unterlagen wie Papier, Holz und Stein.



**Mo 30.06. – Fr 04.07.2025 09.00 - 15.00 Uhr**

**Veronika Traut**  
Pädagogin

**165,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 6-9 Jahre**

## **Stop-Motion-Workshop** GESCHICHTEN ODER FIGUREN ZUM LEBEN ERWECKEN

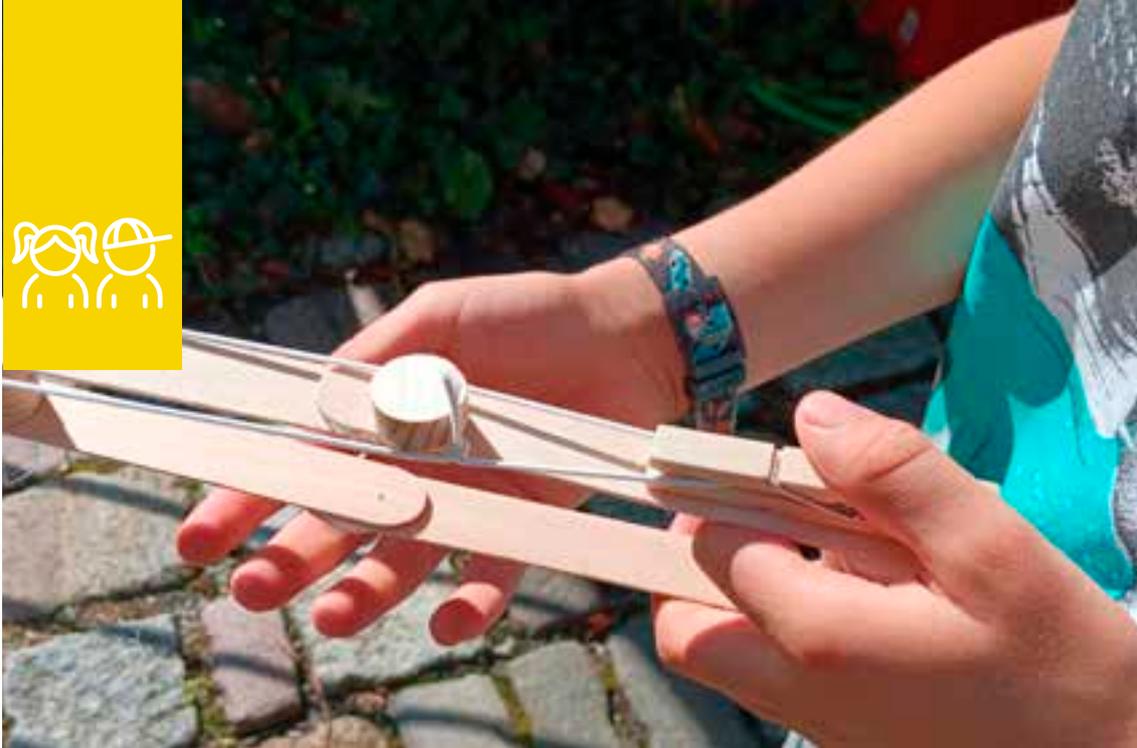
Du möchtest coole Filme mit einem Smartphone oder Tablet erstellen? Du möchtest erleben, wie man Stop-Motion-Filme mit Audio erstellt? Dann bist du hier richtig.



**Mo 30.06. – Fr 04.07.2025 08.45 - 14.15 Uhr**

**Anna Schwarz Laner**  
Fotografin

**160,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 9-13 Jahre**



**Lisa Biedermann**  
Schneiderin

**165,00 €**  
*inkl. Mittagessen*  
Zielgruppe: 10-14 Jahre

### **Tapfere Schneiderlein** **NÄH DIR WAS! KREATIVE NÄHWERKSTATT**

Gemeinsam nähen wir kleinere Werkstücke und üben erste Schritte mit der Nähmaschine.



**Mo 30.06. – Fr 04.07.2025 09.00 – 15.00 Uhr**

**Petra Parschalk**  
Gestalterin

**140,00 €**  
*inkl. Mittagessen*  
Zielgruppe: 6-10 Jahre

### **Bunte Upcycling-Werkstatt** **AUS UNBRAUCHBAREM NEUES UND SCHÖNES ERSCHAFFEN**

Du hast Freude am kreativen Gestalten? Wir zaubern aus unbrauchbaren Materialien neue und schöne Objekte.



**Mo 30.06. – Do 03.07.2025 09.00 – 15.00 Uhr**

**Veronika Traut**  
Pädagogin

**165,00 €**  
*inkl. Mittagessen*  
Zielgruppe: 7-10 Jahre

### **Holzwerkstatt** **HOLZ MACHT SPASS**

In der Holzwerkstatt wird gesägt, gehämmert, gebohrt, gefeilt und geleimt. Frei nach Fantasie oder nach Anleitung entstehen kleinere Objekte wie Fahrzeuge, Tiere oder verschiedene Laubsägearbeiten.



**Mo 07.07. – Fr 11.07.2025 09.00 – 15.00 Uhr**

## **Entdecke die Welt durch deine Linse!** **HANDY-FOTOKURS**

Dieser Kurs fördert Kreativität, Teamarbeit und die Freude am Fotografieren – perfekt für kleine Entdecker und zukünftige Fotografinnen!



**Mo 07.07. – Fr 11.07.2025 08.45 - 14.15 Uhr**

**Anna Schwarz Laner**  
Fotografin

**160,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 9-12 Jahre**

## **Sei ein bunter Schmetterling** **ABSTRAKTE KUNST FÜR KINDER**

Kreatives Schaffen von der Ideensammlung über die Materialfindung in der Natur bis zur Ausarbeitung und Präsentation der Werke in der Gruppe.



**Mo 07.07. – Fr 11.07.2025 08.45 - 14.15 Uhr**

**Maurice Cazzolli**  
Erlebnispädagoge

**160,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 8-11 Jahre**

## **Abenteuer Wald** **DEN WALD ERLEBEN UND ERKUNDEN**

Gemeinsam erkunden wir den Wald und erfahren dabei viel über seine Bedeutung für den Menschen als Lebensraum. Wir spielen und bauen mit allem, was wir in der Umgebung finden.



**Mo 14.07. – Fr 18.07.2025 08.45 - 14.15 Uhr**

**Anita Kaserer**  
Naturbegleiterin

**Marion Kaserer**  
Naturbegleiterin

**160,00 € inkl. Lunchpaket**  
**bzw. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 8-11 Jahre**

## **Schrottwerkstatt: Technik macht Spaß** **TÜFTELN UND BAUEN**

Was nur mehr für den Schrotthaufen gedacht ist, bekommt eine neue Verwendung. Alte Gebrauchsgegenstände werden auseinander-geschraubt und in Einzelteile zerlegt und sortiert. So baust du deine eigene Maschine.



**Mo 14.07. – Fr 18.07.2025 09.00 - 15.00 Uhr**

**Veronika Traut**  
Pädagogin

**165,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 10-14 Jahre**



**Samira Parth**  
Studentin der  
Bildungswissenschaften  
im Primarbereich

**160,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 7-10 Jahre**

## **Hauptsache bewegen!** **UND DAS MIT SPASS UND FREUDE!**

Bewegung spielt für die gesunde körperliche, psychosoziale und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine bedeutende Rolle. Es kommt weniger darauf an, wie sie sich bewegen als vielmehr, dass sie es regelmäßig und mit Spaß tun.



**Mo 14.07. – Fr 18.07.2025 08.45 – 14.15 Uhr**

**Alexandra Hofer**  
Theaterpädagogin,  
Schauspielerin,  
Regisseurin

**230,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 9-13 Jahre**

## **Sommerstars** **THEATER IN BEWEGUNG MIT MUSIK**

Tauche ein in die faszinierende Welt des Theaters, der Musik und der Bewegung!



**Mo 21.07. – Fr 25.07.2025 09.00 – 17.00 Uhr**  
**Sa 26.07.2025 09.00 – 12.30 Uhr**  
**(Aufführung)**

**Lukas Marsoner**  
Student

**160,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 11-14 Jahre**

## **LEGO-Mindstorms** **GRUNDKURS**

Hier kannst du mit speziellen Lego-Teilen Roboter entwerfen und bauen. Mit Hilfe eines Computerprogramms kann der Roboter programmiert werden und führt so die Aufgaben aus, die du ihm einprogrammiert hast.



**Mo 21.07. – Fr 25.07.2025 08.45 – 14.15 Uhr**

## Schloss-Erlebniswoche

Was sind schon Sommerferien ohne das klitzekleinste Abenteuer, ohne neue Orte zu erobern oder neue Freunde zu treffen? Fünf Tage Spaß und Abenteuer für erlebnishungrige Kids im Schloss Goldrain.



Mo 21.07. – Fr 25.07.2025 08.45 – 14.15 Uhr

**Samira Parth**

Studentin der  
Bildungswissenschaften  
im Primarbereich

**160,00 €**

**inkl. Mittagessen**

**Zielgruppe: 6-8 Jahre**

## Kulinarische Reise durch 5 Kontinente dieser Welt

**AFRIKA-AMERIKA-ASIEN-AUSTRALIEN-EUROPA**

In einer Woche um die Welt? Reise jeden Tag in die Küche von einem von 5 Kontinenten dieser Erde und entdecke die bunte Vielfalt des Essens!



Mo 21.07. – Fr 25.07.2025 09.00 – 15.00 Uhr

**Regine Freyberg (D)**

Kochbuchautorin,  
leidenschaftliche  
vegane Köchin

**170,00 €**

**inkl. Mittagessen**

**Zielgruppe: 10-14 Jahre**

## LEGO-Mindstorms FÜR FORTGESCHRITTENE

Hier kannst du mit speziellen Lego-Teilen Roboter entwerfen und bauen. Mit Hilfe eines Computerprogramms kann der Roboter programmiert werden und führt so die Aufgaben aus, die du ihm einprogrammiert hast.



Mo 28.07. – Fr 01.08.2025 08.45 – 14.15 Uhr

**Lukas Marsoner**

Student

**160,00 €**

**inkl. Mittagessen**

**Zielgruppe: 11-14 Jahre**

## Il gioco del teatro THEATERWORKSHOP FÜR KINDER

Wir werden zusammen Theater spielen, improvisieren, in verschiedene Rollen schlüpfen, mit Requisiten und Kostümen spielen, Geschichten erfinden, Szenen entwickeln und viel Neues ausprobieren.



Mo 28.07. – Fr 01.08.2025 09.00 – 15.00 Uhr

**Erika Castlunger**

Theaterpädagogin

**220,00 €**

**inkl. Mittagessen**

**Zielgruppe: 8-11 Jahre**



Verschiedene  
Referent:innen

**165,00 €**  
*inkl. Mittagessen*  
Zielgruppe: 7-10 Jahre

## Bäuerliche Kreativ-Werkstatt

Wer schon immer wissen wollte, wie das bäuerliche Handwerk funktioniert, der ist in dieser Woche genau richtig! Es wird gefilzt, gebastelt, gehämmert, gemalt ...



**Mo 28.07. – Fr 01.08.2025 09.00 – 15.00 Uhr**

**Samira Parth**  
Studentin der  
Bildungswissenschaften  
im Primarbereich

**160,00 €**  
*inkl. Mittagessen*  
Zielgruppe: 9-12 Jahre

## Mini-Meisterbäcker:in COOLES BACKEN VON KÖSTLICHKEITEN

Hab Spaß beim Mitmachen: Teig kneten, Formen ausstechen, Muffins dekorieren – hier wird es kreativ! Also schnapp dir deine Kochschürze und mach mit.



**Mo 28.07. – Fr 01.08.2025 08.45 – 14.15 Uhr**

**Anita Kaserer**  
Naturbegleiterin

**Marion Kaserer**  
Naturbegleiterin

**160,00 € inkl. Lunchpaket  
bzw. Mittagessen**  
Zielgruppe: 6-8 Jahre

## Abenteuer Wald DEN WALD ENTDECKEN UND ERLEBEN

Gemeinsam erkunden wir den Lebensraum Wald und lernen ihn spielerisch besser kennen.



**Mo 04.08. – Fr 08.08.2025 08.45 – 14.15 Uhr**

## **Zeitreise Mittelalter - Höfisches Leben**

### **EINMAL BURGFRÄULEIN ODER RITTER SEIN ...**

Auf spielerische und kreative Art und Weise tauchst du in die Welt des Mittelalters ein und erlebst, wie die Menschen damals gelebt, gearbeitet, gefeiert und gespielt haben. Gemeinsam basteln, malen, spielen, kochen wir und hören spannende Geschichten.

 **Mo 04.08. – Fr 08.08.2025 09.00 – 15.00 Uhr**

**Veronika Traut**  
Pädagogin

**165,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 6-9 Jahre**

## **La cucina italiana**

### **KOCH-WORKSHOP IN ITALIENISCHER SPRACHE**

Wir kochen bunte Gerichte und sprechen dabei auf Italienisch. So lernen wir Begriffe aus der Küche, wie Lebensmittel, Zutaten, Abläufe und schöne Tischdekorationen in ungezwungener Atmosphäre.

 **Mo 04.08. – Fr 08.08.2025 08.45 – 14.15 Uhr**

**Elisa Longo**  
Erzieherin,  
leidenschaftliche  
Köchin

**165,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 10-12 Jahre**

## **Let's play!**

### **SPIELERISCH ENGLISCH LERNEN**

Come on! Du möchtest Englisch besser verstehen und fließender sprechen? Dann sei mit dabei und lass uns dies in spielerischer Atmosphäre tun. Let's have fun together!

 **Mo 04.08. – Fr 08.08.2025 08.45 – 14.15 Uhr**

**Samira Parth**  
Studentin der  
Bildungswissenschaften  
im Primarbereich

**160,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 9-12 Jahre**

## **Schlosskrimi**

### **NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN!**

Ihr seid auserwählt für die geheime Mission auf Schloss Goldrain. Dreiste Diebe, rätselhafte Gestalten und Erpresser treiben ihr Unwesen. Gefragt sind scharfer Verstand, cleveres Kombinieren, feiner Spürsinn und Mut, um die verwickelten Fälle zu lösen.

 **Mo 11.08. – Do 14.08.2025 09.00 – 15.00 Uhr**

**Veronika Traut**  
Pädagogin

**135,00 €**  
**inkl. Mittagessen**  
**Zielgruppe: 10-14 Jahre**



**Philipp Schraut**  
Erlebnispädagoge,  
Überlebenstrainer

### **In der Natur überleben** **SURVIVAL TRAINING**

Eine Woche lang Spaß in der Natur und an der Natur, das bietet dir die Survivalwoche. Wir lernen Tricks, mit denen man in der Natur überleben kann. Als Höhepunkt der Woche werden wir unser Abenteuer mit einer Übernachtung im Wald beschließen, wo wir noch einmal unsere Fähigkeiten unter Beweis stellen können.



**Woche 1**

Mo 11.08. – Fr 15.08.2025

09.00 - 16.15 Uhr



**Woche 2**

Mo 18.08. – Fr 22.08.2025

09.00 - 16.15 Uhr

**220,00 €**  
**inkl. Lunchpaket / Woche**  
**Zielgruppe: 10-14 Jahre**

**Kinder und Jugendliche der Gemeinde Latsch erhalten pro Tag eine Ermäßigung von 7,00 € für halbtägige und 14,00 € für ganztägige Veranstaltungen.**

Im Sommer 2025 können berufstätige Eltern ihr Kind ab 08.00 Uhr ins Schloss begleiten. Dort werden die Kinder bis zum Beginn der Veranstaltung betreut.

# Unser Team



**Gertrud Wellenzohn**  
Direktorin



**Andrea Hanni**  
Bildungsreferentin



**Maria Raffener**  
Bildungsreferentin



**Paul Frischmann**  
Verwaltungsmitarbeiter



**Anna Marx**  
Bildungssekretariat



**Evi Schöpf**  
Verwaltung und  
Öffentlichkeitsarbeit



**Christian Frank**  
Hausmeisterei und  
Tagungstechnik



**Juliane Götsch**  
Reinigung Schloss



**Juliana Timova**  
Reinigung Gästehaus



**Hildegard Thaler**  
Service



**Christina Abertegger**  
Service



**Marion Auer**  
Service

2  
0  
2  
5

# Schloss Goldrain

- der ideale Ort für Ihre Veranstaltung



Die Kapellenstube - Renaissance pur



AMBIENTE VERANSTALTUNGEN IN HISTORISCHEM

*Das Bildungshaus Schloss Goldrain ist dank der einzigartigen Räumlichkeiten (Rittersaal, historische Stuben in verschiedenen Größen und vorbildlich restaurierte Keller) der ideale Ort für **Tagungen, Seminare, Workshops, Klausuren und Events**. Dazu bieten wir Ihnen eine unvergleichliche Kombination aus stimmiger Schlossatmosphäre und individueller Gastbetreuung.*

*Außerhalb der Schlossanlage befindet sich das Gästehaus. Die ehemaligen Stallungen beherbergen heute das Restaurant und die Schlossküche. Für unsere Seminarteilnehmer:innen wird täglich regionales und saisonales Essen serviert. Gerne gestalten wir für Sie auch einen kulinarischen Abend nach Ihren Vorstellungen.  
Für Pausen steht unser Schlosscafé bereit.*



### **SEMINARRÄUME**

Historische Räume für Seminare und Tagungen in verschiedenen Größen. Moderne Seminar- und Tagungstechnik, Glasfaser im ganzen Schloss.



### **SCHLOSSRESTAURANT**

Auf zwei Etagen bieten das Schlossrestaurant, der Turm und die Terrasse Platz für 180 Gäste.



### **GÄSTEHAUS**

48 Betten, verteilt auf 9 Doppel- und 30 Einzelzimmer.

## Allgemeine Informationen



# SCHLOSS GOLDRAIN

Bildung und Kultur · Formazione e Cultura

Aktuelle und ausführliche Informationen zu den Veranstaltungsangeboten finden Sie auf unserer Homepage unter:  
[www.schloss-goldrain.com](http://www.schloss-goldrain.com)

### INFOS UND ANMELDUNG

📍 Schlosstraße 33, I - 39021 Goldrain  
☎ T +39 0473 742 433  
✉ [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

Interessantes finden Sie auf unseren Social-Media Seiten:  
f [schlossgoldrain](https://www.facebook.com/schlossgoldrain)  
📷 [schlossgoldrain\\_bildungshaus](https://www.instagram.com/schlossgoldrain_bildungshaus)



### Bürozeiten

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 und 13.30 - 17.00 Uhr



### Anmeldung

Anmelden können Sie sich über [www.schloss-goldrain.com](http://www.schloss-goldrain.com), per E-Mail an [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com) oder telefonisch unter **+39 0473 742 433**.

Bitte beachten Sie: Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung mit detaillierten Informationen und Hinweisen zur Überweisung des Kursbeitrages.



### Seminargebühr / Gold Card

Wenn nicht anders angegeben, versteht sich die Teilnahmegebühr ohne Unterkunft und Verpflegung, aber inklusive MwSt. Mit dem Besuch einer Veranstaltung erwerben Sie - falls nicht anders geregelt - das Recht auf 15% Ermäßigung auf alle darauffolgenden Seminare, sofern die Teilnahme innerhalb von 18 Monaten erfolgt. Die Gold Card gilt nur für Privatpersonen, nicht für Betriebe.



### Rücktritt und Stornobedingungen

#### BEI ABSAGE

Sollte der Kurs aus organisatorischen Gründen abgesagt werden, wird die gesamte Seminargebühr rückerstattet. Dies gilt auch, wenn Ihnen aufgrund einer Terminverschiebung unsererseits die Teilnahme nicht mehr möglich ist.

#### BEI RÜCKTRITT

Bei einer Absage Ihrer Teilnahme bis zu 7 Tagen vor Seminarbeginn erstatten wir die bereits geleistete Zahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20,00 €. Nach Ablauf dieser Frist behält das Bildungshaus Schloss Goldrain 100 % der geleisteten Zahlung ein bzw. fordert diese von Ihnen ein. Legen Sie einen ärztlichen Bescheid vor, erstatten wir die Seminargebühr zurück, wobei eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 € einbehalten wird. Erkrankt ein:e Teilnehmer:in nach Seminarbeginn, wird die Seminargebühr nicht, auch nicht teilweise, rückerstattet, auch nicht bei Vorweisen eines ärztlichen Bescheids. Bei freiwilliger Unterbrechung des Seminars gilt kein Recht auf Rückerstattung.



### Programmänderung

Das Bildungshaus Schloss Goldrain behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen am angekündigten Programm vorzunehmen.



## Übernachten & Verpflegung

Gerne laden wir Sie ein, bei mehrtägigen Veranstaltungen im Bildungshaus zu nächtigen. Steigern Sie Ihren Seminarerfolg durch die Ruhe und Zurückgezogenheit im Schlossambiente. Nutzen Sie bei allen Veranstaltungen auch die Möglichkeit zum Mittag- und/oder Abendessen in unserem Restaurant. Übernachtung und Verpflegung können bei Ihrer Kursanmeldung mitgebucht werden.



## Bankverbindung

Raiffeisenkasse Latsch

IBAN: IT115 08110 5845 00003 00005649

BIC: RZSBIT21015



## Anfahrt

Für Reisende mit dem Auto stehen Parkplätze beim Schloss zur Verfügung. Bei Anreise mit der Vinschger Bahn oder mit dem Bus steigen Sie bitte am Bahnhof Goldrain aus. (Fahrplanauskunft unter: [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info))



## Haftung

Das Bildungshaus Schloss Goldrain haftet nicht für Verluste, Diebstähle, Unfälle und Schäden jeglicher Art vor, während und nach den Veranstaltungen. Bei mutwilliger Beschädigung von Geräten und Einrichtung wird der/die Verursacher:in zur Rechenschaft gezogen.

Hinweis:

In der denkmalgeschützten Schlossanlage gibt es zum Teil nicht gekennzeichnete Sturz- und Stoßstellen. Zutritt für Kinder ist nur unter Beaufsichtigung möglich.



## Datenschutz

Die Ihrerseits angegebenen personenbezogenen Daten werden vom Bildungshaus Schloss Goldrain im Sinne der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) Nr. 679/2016 mit größter Sorgfalt verwaltet. Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.schloss-goldrain.com](http://www.schloss-goldrain.com)



## ALLE SEMINARE, FEBRUAR-AUGUST 2025

DATUM	TITEL	REFERENT:IN	BEREICH
<b>FEBRUAR</b>			
13.02.25	Veganes Crossover durch Asien	Regine Freyberg (D)	●
14.-16.02.25	Genieße dein Leben und gestalte es	Marina Sturm (A)	●
14.-15.02.25	Gestalten mit Papier	Eva Maria Moser	●
14.02.25	Liebe geht durch den Magen	Regine Freyberg (D)	●
15.02.25	Hülsenfrüchte	Gertrud Gummerer	●
15.02.25	Grundlagen des Grafikdesigns für Flyer, Poster und Co.	Marilena Pircher	●
15.02.25	Bienenwachswerkstatt	Michael Hafner, Doris Kofler	●
19.02.25	Maßgeschneiderte Logos	Franziska Weitgruber	●
20.02.25	Gemüse fermentieren	Irene Hager	●
20.02.25	Vortrag: Gesunde Haut - schöne Haut	Alexandra Vent	●
21.02.25	Knigge – Die Kunst des stilvollen Miteinanders	Barbara Schnitzer	●
21.02.25	Trainieren mit System für Freizeitsportler:innen	Irene Senfter	●
21.-23.02.25	Entdecke deine Intuition und innere Kraft	Marina Sturm (A)	●
22.02.25	Schulung für Freiwillige in der Nachbarschaftshilfe: Mobilität im Alter	Edeltraud Kiesenebner	●
22.02.25	Flechten mit Weiden	Irmgard Gurschler Klotz	●
22.02.25	Frühjahrmüdigkeit, ade!	Monika Engl	●
22.02.25	Sign Painting - Schilder malen	Franziska Weitgruber	●
22.02.25	Flicken statt wegwerfen	Mirjam Prenner	●
22.02.-05.04.25	Lehrgang: So gelingt politische Mitgestaltung - Vorbereitung Gemeinderatswahl	A. Wiedmer, A. E. Mair, S. Frei, M. Fundneider, Ch. Messmer	●
22.02.25	Bunte Upcycling-Werkstatt	Petra Parschalk	●
25.02.25	Permakultur im Hausgarten	Elisabeth Kössler	●
28.02.-01.03.25	Nadel und Faden: Basiskurs Nähen	Mirjam Prenner	●
28.02.25	Bierseminar: Internationale Biervielfalt	André Hofer	●
<b>MÄRZ</b>			
01.03.25	Ein gutes Stück Fleisch	Manfred Ziernheld	●
01.03.25	Wertschätzend Gespräche führen	Andrea Kuntner	●
04.-09.03.25	Spiritualität des Herzens: Kontemplation	Elisa-Maria Jodl (CH)	●
05.-09.03.25	Nuad Thai Massage - Basiskurs	Christian Zwenig (A)	●
06.03.25	Von Frauenkulten und Kult der Frauen	Ulrike Cornelia Buhl	●
07.-09.03.25	Rutengehen und Pendeln: Schwerpunkt „Gesunder Schlafplatz“	Susanne und Thomas Schury (D)	●

DATUM	TITEL	REFERENT:IN	BEREICH
07.03.25	Taping für Laien	Anna Raffener Kerschbaumer	●
07.-09.03.25	Willst du glücklich sein oder Recht haben?	Marina Sturm (A)	●
07.-09.03.25	System- und Familienaufstellung	Martin Meir (D)	●
07.03.25	Gesund, gut, Brot	Gertrud Gummerer	●
08.-09.03.25	Touch for Health: Kinesiologie	Klaus Schmidt (D)	●
08.-09.03.25	Gemmotherapie - Einführungsseminar	Manlio Casapiccola	●
08.03.25	Meine Farben, mein Stil	Rosa Braun	●
08.03.25	Mahlzeiten stressfrei vorbereiten	Birgit Prast	●
10.03.25	Mit Begeisterung präsentieren	Daniel Knabl (A)	●
12.03.25	Vortrag: Faszination Auge	Michael Preschitz	●
13.03.25	Faszination Wein: Schaumweine	Simon Staffler	●
14.03.25	Grüne Kosmetik	Christiane Gruber	●
17.-18.03.25	Souverän führen: Leadership Basislehrgang für Frauen	Monika Habicher	●
18. + 25.03.25	Selbstverteidigung für Frauen	Florian Tarneller	●
20.-24.03.25	Kontemplation: Gebet des Schweigens	Johanna Kaserer	●
21.03.25	Vegetarisches Sushi	Alex Kaltenhauser	●
21.03.25	Hausapotheke aus Pflanzen und Wurzeln	Martha Stieger	●
22.03.25	Yin Yoga	Monika Maria Pedross	●
22.-29.03.25	Buchinger Heilfasten im Frühling	Monika Engl	●
22.03.25	Südtiroler Klassiker, leicht und vegan	Alex Kaltenhauser	●
22.03. + 26.04. + 25.10.25	Ökologisch gärtnern	Daniele Piscopiello, Elisabeth Prugger	●
22.03. + 05.04.25	Atmen wieder lernen ECM	Hartmann Raffener	●
22.-23.03.25	Leben ist Sterben - Sterben ist Leben ECM	P. Peter Gruber	●
27.03.25	Eventmanagement kompakt	Tobias Wannick (D)	●
28.03.25	Hefeteig - einfach gemacht!	Brunhilde Mair	●
28.-30.03.25	Erlebnis Wandern	Andrea Martha Kofler	●
28.-30.03.25	Entdecke deine Intuition und innere Kraft	Marina Sturm (A)	●
29.03.25	Ayurvedische Fußmassage	Karin Pedrotti	●
29.03.25	Flechten mit Weiden	Irmgard Gurschler Klotz	●
29.03.25	Souverän vortragen vor Publikum	Margot Mayrhofer	●
29.03.25	Der Ernährungsführerschein für Eltern	Brigitte Vinatzer	●
29.03.25	Fisch-Kochkurs	Manfred Ziernheld	●

DATUM	TITEL	REFERENT:IN	BEREICH
<b>APRIL</b>			
03.04.25	Faszination Wein: Weißweine	Simon Staffler	●
04.-05.04.25	Professionelle Planung und Begleitung einer Kräuterwanderung	Martin Martinelli	●
04.04.25	Festliche Tortendekoration	Deborah Federspiel	●
04.04.25	Mehr Bewegung ins Leben bringen	Irene Senfter	●
04.-05.04.25	Nähkurs - Erweiterung der Grundkenntnisse	Mirjam Prenner	●
05.04.25	Gemmotherapie, Teil 2: Hormon-, Respirations-, Herz-Kreislaufsystem	Manlio Casapiccola	●
05.04.25	Kalligrafie mit dem Pinselstift (Brush Pen)	Lisa Plattner	●
05.04.25	Gesund, gut, Brot	Gertrud Gummerer	●
05.04.25	Gewaltfreie Kommunikation: Vertiefungsseminar	Andrea Kuntner	●
06.04.25	Gemmotherapie, Teil 3: arterielles/venöses System, Lymphsystem u.a.	Manlio Casapiccola	●
10.04.25	Kinder für das Lernen begeistern	Heike Torggler	●
10.04.25	Vortrag: Ganzheitliche Schmerztherapie	Berthold Moser	●
10.04.25	Klangbad - Entspannung pur	Roberta Bechelli, Paolo Tirello	●
11.-14.04.2025	Unterwegs auf äußeren und inneren Wegen	Ulrich Hörwick, Sonja Gutzeit (D)	●
11.-13.04.25	Erkennen dein Potential	Marina Sturm (A)	●
11.04.25	Berührbar bleiben an der Grenze des Lebens ECM	Patrizia Pichler	●
11.04.25	Die Grundlagen des Katasters	Elisabeth Eisendle	●
12.04.25	Ayurvedische Rückenmassage	Karin Pedrotti	●
12.04.25	Schulung für Freiwillige in der Nachbarschaftshilfe: Erkrankungen im Alter	Christian Wenter	●
12.04.25	Eintauchen in die eigene Geschichte: Ahnenforschung	Christian Zelger	●
12.04.25	Meditation	Nadia Brenner	●
12.04.25	Hildegard-Heilkunde	Waltraud Pöll, Lukas Tappeiner	●
13.04.25	Yoga und mehr	Julia Brenner	●
17.-19.04.25	Digitalfotografie für Anfänger:innen	Clara Schönthaler	●
22.04.25	Jung(S)sein	Alexander Dangl	●
25.04.25	30-Minuten-Rezepte für jeden Tag	Annalena Ganner	●
25.04.25	Selbst gemachte Pasta	Annalena Ganner	●
26.04.25	Würzig, aromatisch und scharf	Manfred Ziernheld	●
30.04.25	Faszination Wein: Rotweine	Simon Staffler	●
<b>MAI</b>			
03.05.25	Gemmotherapie, Teil 4: Nieren-, Blasen- und Hautsystem	Manlio Casapiccola	●

DATUM	TITEL	REFERENT:IN	BEREICH
03.05.25	Vom Mädchen zur Frau	Julia Cappelletto	●
03.05.25	Alte Tiroler Kost	Judith Rungg	●
04.05.25	Gemmotherapie, Teil 5: Reservemittel und Diagnostik	Manlio Casapiccola	●
05.-06.05.25	Frau in Führung	Monika Habicher	●
08.05.25	Wildkräuter entdecken und verarbeiten	Werner Gurschler	●
08.05.25	Vortrag: Psychologische Hilfsmittel bei Schlafstörungen	Hartmann Raffener	●
09.05.25	Sing-Workshop: Meine Stimme und ich	Annika Borsetto	●
09.05.25	Gesunde Füße	Anna Raffener Kerschbaumer	●
09.-10.05.25	Entdecken Sie das alte Buchbinderhandwerk	Annamaria Höller	●
10.05.25	Ayurvedische Kopf- und Nackenmassage	Karin Pedrotti	●
10.05.25	Schulung für Freiwillige in der Nachbarschaftshilfe: Einsamkeit und Trauer	Irene Volgger	●
10.05.25	Achtsam essen: Die Kunst des bewussten Essens	Kristina Unterthurner	●
10. + 17.05.25	Beckenbodenübungen während der Schwangerschaft	Maria Gögele	●
10.05.25	Fingerfood & Aperitifhäppchen	Margit Feichtinger	●
12.05.25	Marketing: Kompaktes Wissen für die Praxis	Verena Rier	●
16.05.25	Gesichtsyoga	Stephanie Etzthaler	●
16.-17.05.25	Zauber, Riten und Symbole	Ulrike Cornelia Buhl	●
16.-18.05.25	Entdecke deine Intuition und innere Kraft	Marina Sturm (A)	●
16.-17.05.25	Kupfertreiben	Laurenz Stockner	●
17.05.25	Aroma-Hausapotheke für Kids in jedem Alter	Dorothea Kurz	●
17.05.25	Auszeit Natur	Anita Kaserer, Marion Kaserer	●
17.-18.05.25	Basiswissen fürs Überleben in der Natur	Philipp Schraut	●
23.-25.05.25	Dekorative Objekte für Haus und Garten: Flechtwerkstatt	Irmgard Gurschler Klotz	●
24.05.25	Gewaltfreie Kommunikation: Vom Konflikt zur Kooperation	Andrea Kuntner	●
24.05.25	Beauty Taping	Stephanie Etzthaler	●
30.05.-01.06.25	System- und Familienaufstellung	Martin Meir (D)	●
31.05.25	Waldbaden in Theorie & Praxis	Berta Pircher	●
<b>JUNI-JULI-AUGUST</b>			
23.-28.06.25	Hafer-Detox-Woche: Ihre Vitalitätskur	Monika Engl	●
04.-06.07.25	Huna I: Das Abenteuer Leben meistern	Marina Sturm (A)	●
08.-12.07.25	Spiritualität des Herzens: Kontemplation	Elisa-Maria Jodl (CH)	●
11.-13.07.25	Rutengehen und Pendeln: Schwerpunkt „Wasser und Quellen“	Susanne und Thomas Schury (D)	●

## AKTIVSOMMER FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

16.-20.06.25	Comic-Workshop	Armin Barducci	Altersangabe: 10 - 14	●
23.-27.06.25	Naturwerkstatt	Anita Kaserer, Marion Kaserer	6 - 8	●
23.-27.06.25	Digitalfotografie für Anfänger:innen	Clara Schönthaler	ab 13	●
23.-27.06.25	Geschichtenwelten zum Staunen	Andrea Bacher, Selina Messner	6 - 8	●
23.-27.06.25	BE(autiful) YOU: Selbstwert, Spaß und Wohlbefinden	Doris Kaserer	Mädchen, 11 - 14	●
30.06.-04.07.25	Atelier Bunter Ballon: Malen und Farbexperimente	Veronika Traut	6 - 9	●
30.06.-04.07.25	Stop-Motion-Workshop	Anna Schwarz Laner	9 - 13	●
30.06.-04.07.25	Tapfere Schneiderlein: Kreative Nähwoche	Lisa Biedermann	10 - 14	●
30.06.-03.07.25	Bunte Upcycling-Werkstatt	Petra Parschalk	6 - 10	●
07.-11.07.25	Holzwerkstatt	Veronika Traut	7 - 10	●
07.-11.07.25	Entdecke die Welt durch deine Linse! Handy-Fotokurs	Anna Schwarz Laner	9 - 12	●
07.-11.07.25	Sei ein bunter Schmetterling: Abstrakte Kunst für Kinder	Maurice Cazzolli	8 - 11	●
14.-18.07.25	Abenteuer Wald: Den Wald erleben und erkunden	Anita Kaserer, Marion Kaserer	8 - 11	●
14.-18.07.25	Schrottwerkstatt: Technik macht Spaß	Veronika Traut	10 - 14	●
14.-18.07.25	Hauptsache bewegen!	Samira Parth	7 - 10	●
21.-26.07.25	Sommerstars: Theater in Bewegung mit Musik	Alexandra Hofer	9 - 13	●
21.-25.07.25	Lego Mindstorms: Grundkurs	Lukas Marsoner	11 - 14	●
21.-25.07.25	Schloss-Erlebniswoche	Samira Parth	6 - 8	●
21.-25.07.25	Kulinarische Reise durch 5 Kontinente dieser Welt	Regine Freyberg (D)	10 - 14	●
28.07.-01.08.25	Lego Mindstorms für Fortgeschrittene	Lukas Marsoner	11 - 14	●
28.07.-01.08.25	Il gioco del teatro	Erika Castlunger	8 - 11	●
28.07.-01.08.25	Bäuerliche Kreativ-Werkstatt	Verschiedene	7 - 10	●
28.07.-01.08.25	Mini-Meisterbäcker:in	Samira Parth	9 - 12	●
04.-08.08.25	Abenteuer Wald: Den Wald entdecken und erleben	Anita Kaserer, Marion Kaserer	6 - 8	●
04.-08.08.25	Zeitreise Mittelalter - Höfisches Leben	Veronika Traut	6 - 9	●
04.-08.08.25	La cucina italiana	Elisa Longo	10 - 12	●
04.-08.08.25	Let's play! Spielerisch Englisch lernen	Samira Parth	9 - 12	●
11.-14.08.25	Schlosskrimi	Veronika Traut	10 - 14	●
11.-15.08.25	In der Natur überleben: Survival Training	Philipp Schraut	10 - 14	●
18.-22.08.25	In der Natur überleben: Survival Training	Philipp Schraut	10 - 14	●



# SEMINARE UND KURSE ONLINE BUCHEN

Besuchen Sie unsere neue Webseite  
und buchen Sie dort einfach und schnell!

[www.schloss-goldrain.com](http://www.schloss-goldrain.com)

 schlossgoldrain

 schlossgoldrain\_bildungshaus



**BILDUNGSHAUS  
SCHLOSS GOLDRAIN  
INFOS UND ANMELDUNG**

📍 Schlosstraße 33, I - 39021 Goldrain

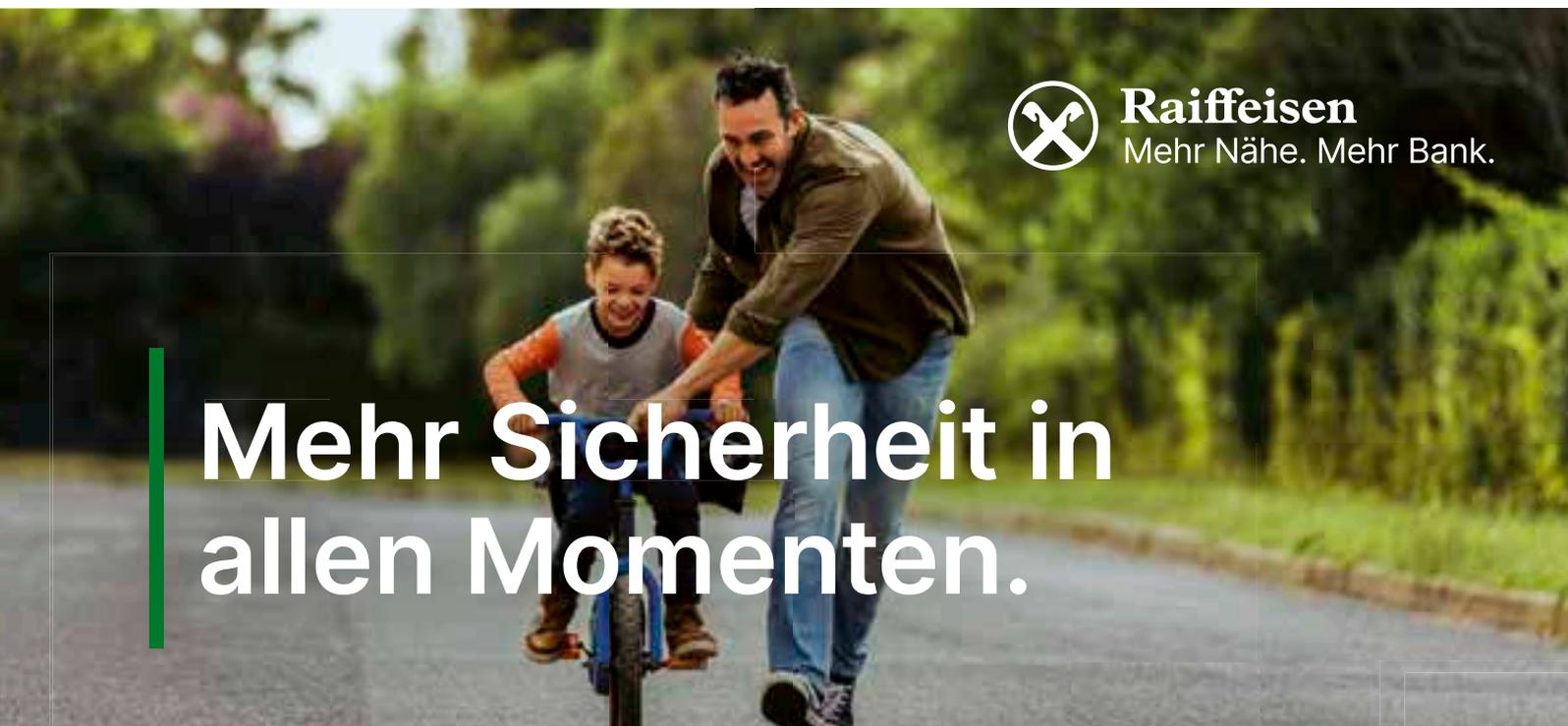
☎ T +39 0473 742 433

✉ info@schloss-goldrain.com

🌐 [www.schloss-goldrain.com](http://www.schloss-goldrain.com)



**Raiffeisen**  
Mehr Nähe. Mehr Bank.



**Mehr Sicherheit in  
allen Momenten.**

**Ein gutes Gefühl.**

Kompetente und individuelle Betreuung bietet dir Sicherheit und Verlässlichkeit in allen Lebenslagen. Egal ob Missgeschick, Unfall oder Krankheit – wir helfen dir, dich und alles, was dir lieb ist, abzusichern und vorsorglich zu planen.

[www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)