

03.2012

Yoga, Ayurveda e respirazione

Conferenza in lingua italiana

Giovedì 01.03.2012 / ore 20 - 22

“Quando il respiro è agitato la mente è instabile, quando si acquieta, la mente ritrova la sua pace naturale” (Hathayogapradipika).

L'impegno di Amadio Bianchi per la diffusione delle discipline yogiche e della medicina naturale è costante, tanto che la sua trentennale esperienza nel settore lo ha portato a tenere conferenze in svariati paesi europei. Durante la serata il relatore presenterà i suoi libri: “La scienza della vita, lo yoga e l'Ayurveda” e “Nel respiro il segreto della vita. Rieducazione alla respirazione”, introducendo alla disciplina dello yoga e della medicina ayurvedica tutti coloro che cercano pace e longevità, nonché una vita in armonia con la natura.

Relatore:

Amadio Bianchi, presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya, vicepresidente dell'International Yoga Confederation di New Delhi, coordinatore generale del Movimento Mondiale per l'Ayurveda e della Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga, ambasciatore della The World Community of Indian Culture and Traditional Disciplines, membro fondatore della European Ayurveda Association.

„Nahrung-ist-Medizin“, 5 Elemente, das Jörg-Krebber-Prinzip

Vortrag in deutscher Sprache

In Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Kloster Neustift
Donnerstag 15.03.2012 / 20 – 22 Uhr

Jörg Krebber erläutert in seinem Vortrag, wie die verschiedenen Bestandteile der Nahrung nach westlicher Art mit der Lehre von Yin und Yang und der 5-Elemente-Theorie der Nahrung aus der fernöstlichen Medizin in Zusammenhang stehen und was diese für Ihre Gesundheit bewirken können. Im Basisvortrag werden folgende Themen behandelt: pH-Wert des Blutes, ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis, Natrium-Kalium-Gleichgewicht im Organismus, Rolle und Wirkungsweise der Proteine und Aminosäuren, Enzyme und Hormone als IQ des Stoffwechsels, Nahrung als Medizin.

Referent

Ernährungsexperte **Jörg Krebber**, München – Ausbildung in traditioneller östlicher Medizin (Japan, Indien, Tibet), Yoga, Ayurveda, Shiatsu; Hauptstudium beim Tibetischen Meister Dr. Bahn in Gesichts-, Hand-, Fuss- und Körperdiagnose, Akupunktur sowie die Ernährungslehre nach dem universellen Prinzip von Yin und Yang
www.nahrungistmedizin.de

„Shiatsu – die Kunst der achtsamen Berührung“

Workshop in deutscher und italienischer Sprache

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich

Mittwoch 21.03.2012+28.03.2012 / 20 – 22 Uhr

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die der traditionellen fernöstlichen Philosophie und chinesischen Medizin entstammt. Mit sanftem, tiefwirkendem Druck der Hände, Daumen, Ellbogen oder Knie regt Shiatsu den Energiefluss an, löst Blockaden und führt zu Wohlgefühl, Ruhe, Zentriertheit und einem verfeinerten Körpergefühl. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und lassen häufig Beschwerden verschwinden, die unser Alltagsleben belasten. In diesem Abendworkshop werden wir entspannende und belebende Einzel- und Partnerinübungen kennen lernen, die auch zu Hause regelmäßig ausgeführt werden können. Dazu brauchen wir bequeme Kleidung (Trainingsanzug), eine Decke und ein Kissen.

Referentin

Waldtraud Klapfer, Brixen – Pädagogin, Shiatsu-Ausbildung in München und Mailand am Europäischen Shiatsu-Institut

Shiatsu – tecniche di manipolazione per il riequilibrio energetico dell'organismo

Workshop in lingua italiana e tedesca; numero limitato di partecipanti, prenotazione obbligatoria

Mercoledì 21.03.2012 + 28.03.2012 / ore 20 – 22

“Lo Shiatsu è il tocco della madre che abbraccia il proprio bambino” recita un vecchio maestro giapponese. Si tratta dunque di una tecnica di massaggio dolce e delicata che aiuta l'energia insita in ogni essere umano a circolare fluidamente lungo i “meridiani”, canali energetici del corpo che presiedono a specifiche funzioni psicologiche, emotive, mentali e spirituali. Durante il workshop si impareranno esercizi rilassanti ed energizzanti da eseguire singolarmente o in coppia che potranno essere ripetuti regolarmente anche a casa. Si prega di indossare abiti comodi (per esempio una tuta da ginnastica) e di portare una coperta e un cuscino.

Relatrice

Waltraud Klapfer, Bressanone - pedagoga, formazione Shiatsu a Monaco e Milano presso l'Istituto Europeo Shiatsu.

Medicina integrativa: un nuovo modello per la salute e la crescita personale

Conferenza in lingua italiana

Venerdì 23.03.2012 / ore 20 - 22

Attraverso una lunga ricerca sul rapporto tra corpo, psiche e anima umana, il dottor Butto ha sviluppato un suo personale metodo che integra la medicina convenzionale con le discipline millenarie orientali basate sul modello energetico a cui aggiunge l'aspetto psicologico come radice delle alterazioni patologiche fisiche. Durante la serata il dottore, prendendo spunto dalla presentazione dei suoi libri “Il codice umano. Un nuovo metodo per le tipologie costituzionali” e “Medicina universale e il settimo senso”, ci introdurrà al suo metodo.

Relatore

Nader Butto, Israele - medico cardiocirurgo. Laureato in medicina e chirurgia a Torino, si è specializzato in cardiologia in Israele e successivamente in angioplastica coronaria in Francia. Il metodo del dottor Butto è stato interamente accreditato dal Ministero della Salute per l'Educazione Continua in Medicina (ECM) per medici, psicologi e fisioterapisti.

„Ayurvedische Gewürze im täglichen Umgang“

Workshop mit Verkostung in deutscher und italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit Naturalia, Bozen

Donnerstag 29.03.2012 / 20 – 22 Uhr

Das Wissen um Gewürze ist im Ayurveda sehr umfangreich, vielseitig und Jahrtausende alt. Verschiedene Arten der Pflanzenzubereitungen kommen z.B. als Assimilationshilfen der Nahrungsmittel, als Pasten und Auflagen zur Linderung unterschiedlichster Beschwerden zur Anwendung. Das große Verständnis über das „Aufschließen“ der Wirkstoffe in den Gewürzen zur besseren Aufnahme ist mit Ritualen vergleichbar.

Das richtige Zusammenspiel beruht auf den Gesetzen der 6 Geschmacksrichtungen, 5 Elemente, Gebete und dem respektvollen Umgang mit Würzpflanzen.

Vorgestellt, verarbeitet und verkostet werden einige wichtige Gewürze, die in der ayurvedischen und europäischen Tradition gleichermaßen Anwendung finden.

Dazu werden Getreide-, Gemüse- und Getränkekostenproben gereicht.

Referentin

Judith Wieser, Brixen – Referentin für Lebenskunst & -gestaltung, Traditionelle Europäische Medizin, Kräuterkunde und Ernährung, Kunst- & Gestaltungstherapie
www.planetart-jw.com

Spezie ayurvediche nel quotidiano

Workshop in lingua italiana e tedesca con assaggi

In collaborazione con Naturalia, Bolzano

Giovedì 29.03.2012 / ore 20 – 22

Secondo l'Ayurveda, antica saggezza indiana, le spezie rivestono un ruolo importante per il benessere di una persona. A seconda della loro preparazione, possono infatti coadiuvare la digestione, tonificare, disinfettare. Se applicate come impasti o impacchi, possono attenuare svariati dolori.

Il sapiente accostamento ayurvedico delle spezie ai cibi si basa sulle leggi dei sei gusti fondamentali, sui cinque Elementi, sulle preghiere e sulle proprietà stesse delle spezie. Durante la serata verranno presentate, elaborate e assaggiate alcune spezie importanti, che trovano applicazione sia nella tradizione ayurvedica che in quella europea. Ci saranno inoltre piccoli assaggi di cereali, verdure e bibite.

Relatrice

Judith Wieser, Bressanone - droghiera, esperta di alimentazione ed erbe aromatiche, referente per la medicina tradizionale europea.

EURAC
research

Veranstaltungsreihe zum Thema
ganzheitliche Gesundheit / Serie di
incontri sul tema salute olistica

ECO library EURAC

Drususallee, Viale Druso 1
39100 Bozen, Bolzano
www.eurac.edu

Kontakt / Contatto:

Gerlinde Schmiedhofer

T +39 0471 055063

Elisa Bonzagni

T +39 0471 055064

eco-library@eurac.edu

in Zusammenarbeit mit / in collaborazione con:



ECO library EURAC

Gesundheitswochen /
Le settimane della salute

März/Marzo – Juni/Giugno 2012

04.2012

Astrid Schönweger, Ulrich Gutweniger: „Die Vintschger Typenlehre – sich selbst und andere besser verstehen“

*Vorstellung des Buches mit Fragen und Typenberatung für
zwei Personen aus dem Publikum in deutscher Sprache*

Donnerstag 19.04.2012 / 20 – 22.30 Uhr

Die Vintschger Typenlehre ist uraltes Wissen. Sie hilft beim Erkennen und Interpretieren menschlicher Verhaltensweisen und Persönlichkeitsstrukturen: Ausgehend von den vier Grundtypen (Sonne, Sonnenfinsternis, Vollmond und Neumond) verfügt demnach jeder Mensch über typische Eigenschaften, die bereits vor der Geburt in ihm angelegt sind und die sein Leben und vor allem das Zusammenleben mit anderen beeinflussen. Die Ursprünge dieser Lehre liegen im Dunkeln, sie wurden immer nur mündlich weitergegeben. Am heutigen Abend spricht die Autorin als „Erbin“ dieser Lehre, bereichert durch ihre eigene Lebens- und Praxiserfahrung, über die einfachen und wirkungsvollen Methoden, mit deren Hilfe wir uns selbst und andere besser verstehen und mit unseren Stärken und Schwächen leichter umgehen können.

Referenten

Astrid Schönweger, Meran – „Erbin“ der Typenlehre, freischaffende Kuratorin des Frauenmuseums Meran, Lebensberaterin, arbeitet in der Erwachsenenbildung mit Vorträgen, Führungen und Seminaren
Dr. Ulrich Gutweniger, Diplom-Psychologe u.a. Weiterbildung in Hypnotherapie, Systemische Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger. www.vintschger-typenlehre.com

„Wildkräuterdelikatessen zur Frühlingszeit“

Vortrag in deutscher und italienischer Sprache

Donnerstag 26.04.2012 / 20 – 22 Uhr

Lust auf außergewöhnliche Gerichte, die besonders schmecken, gesund sind und nebenbei den Geldbeutel schonen? Zwei geprüfte Kräuterpädagoginnen zeigen wie's geht und wie Löwenzahn, Bärlauch, Brennessel bzw. weniger bekannte Wildkräuter unkompliziert und dennoch raffiniert in der Küche verarbeitet werden können.

Referentinnen

Hildegard Kreiter, Eppan – ausgebildete Kneipp-Gesundheitstrainerin, Kräuterpädagogin sowie Garten-, Natur- und Landschaftsführerin
www.kreiterweiblein.info
Alexia Verena Zöggeler, Vöran – Kräuterpädagogin, Heilmasseurin

Piatti prelibati primaverili alle erbe aromatiche

Conferenza in lingua italiana e tedesca

Giovedì 26.04.2012 / ore 20 - 22

Voglia di pietanze fuori dal comune, particolarmente gustose, salutari e che non pesino troppo sul portafoglio? Due esperte del settore mostreranno come si possano utilizzare in cucina - in maniera semplice, ma comunque raffinata - il

dente di leone, l'aglio orsino, l'ortica e altre erbe aromatiche che poco sfruttate.

Relatrici

Hildegard Kreiter, Appiano – referente Sebastian Kneipp, esperta di erbe aromatiche, guida escursionistica.
www.kreiterweiblein.info
Alexia Verena Zöggeler, Verano – esperta di erbe aromatiche e massaggiatrice.

05.2012

„Heilsames und aromatisches Grün – die Heilkräfte all der essbaren und würzenden Pflanzen“

Vortrag + Buchvorstellung in deutscher Sprache

Donnerstag 03.05.2012 / 20 – 22.30 Uhr

Wie wichtig für unsere Gesundheit die passenden Nahrungsmittel zur richtigen Zeit sind, zeigen uns Heilsysteme wie TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) oder Ayurveda. Bei uns im Abendland formulierte Hippokrates, der „Vater“ unserer Medizin, den Spruch: „Lasst Eure Nahrungsmittel Heilmittel und eure Heilmittel Nahrungsmittel sein“. Für den Heilkundigen fängt die Heilmittelapotheke schon im Garten hinter dem Haus an: Gemüse und Gewürzkräuter, Beeren, Obst und rundherum Wildkräuter, sie alle sind nicht nur gesundheitsförderlich, sondern können im Krankheitsfall auch therapeutisch eingesetzt werden.

Die Autorin erzählt über die Heilkraft der essbaren und würzenden Pflanzen, über ihre Verwendung in früheren Zeiten und von berühmten Heilkundigen wie Hildegard von Bingen oder Paracelsus.

Sie gibt Ratschläge zur therapeutischen Nutzung mit Hinweisen auf Anwendungen auch in alternativen Heilsystemen wie Aromatherapie oder Bach-Blüthenherapie.

Referentin

Miriam Wiegele, Burgenland – Studium der Medizin, Ethnologie, Botanik und Pharmakognosie; Dozentin für traditionelle Heilsysteme, Buchautorin und Gesundheitsjournalistin (Radio Burgenland, TV BayernAlpha, Artikel in diversen Zeitungen)
www.miriamwiegele.at

„Klopf dich gesund mit EFT – Emotional Freedom Technique“

Vortrag + Buchvorstellung in deutscher Sprache

In Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Kloster Neustift
Donnerstag 17.05.2012 / 20 – 22 Uhr

Gesundheit und seelisches Wohlbefinden in die eigenen Hände nehmen! Kopfschmerzen, Verspannungen, Prüfungsangst, Stress und vieles mehr kann mit EFT (Emotional Freedom Technique) selbst behandelt werden, indem man bestimmte Meridianpunkte abklopft und so die Energie im Körper wieder zum Fließen bringt. Der erfahrene EFT-Trainer Horst Benesch gibt eine ausführliche Einführung in die Methode, die Schritt für Schritt leicht nachvollziehbar ist und rasche Hilfe für zahlreiche Probleme bringt.

Referent

Horst Benesch, München – Heilpraktiker, EFT-Trainer, psychologischer Coach, Buchautor
www.eft-benesch.de

EFT – La salute in punta di dita

Workshop in lingua italiana

Giovedì 31.05.2012 / ore 20 - 22

I pensieri con cui affrontiamo la vita possono plasmare il mondo in cui viviamo. Il principio alla base di EFT (Emotional Freedom Technique) è quello di liberarci dalle emozioni negative ed eccessive, idee non più utili e ricordi limitanti che influenzano la nostra vita, giorno dopo giorno. Tutti abbiamo imparato come ci si comporta da piccoli, ma molte di queste idee ora ci limitano, anche se non ce ne accorgiamo. Tutti abbiamo avuto episodi che ci hanno spaventato e il loro disagio ancora riemerge in situazioni simili. EFT ci insegna a lasciare andare ciò che non è più in sintonia e a sostituirlo con idee e comportamenti più adatti alla nostra attuale situazione.

Relatrice

Laura Sabbadin, Bolzano - Insegnante yoga F.I.Y., trainer EFT 3° livello, formata da Andrea Fredi (presidente di EFT Italia e Logosintesi Italia).

06.2012

„Ayurvedische Götterspeisen“

Kochevent in deutscher und italienischer Sprache;

begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich

in Zusammenarbeit mit Naturalia, Bozen

Dienstag, 05.06.2012 / 18.30 – 22 Uhr

Die Ayurvedische Art der Zubereitung von Nahrungsmitteln ist eine wahre Kochkunst. Durchdrungen von spirituellem Bewusstsein über die Wirkung der Nahrung im menschlichen Verdauungssystem, kann sie heute zu den effizientesten Kochmethoden gezählt werden. Energetische Qualitäten der aufzunehmenden Nahrung beginnen bei der Anregung der Augen und Geschmacksnerven und vereinen sich zu Harmonie und Balance für Körper, Seele und Geist. Judith Wieser und Iren Kofler zeigen in einer Koch-Show Rezepte und Kombinationen eines balancierten Fünfgänge-Menüs, das Ihnen Schritt für Schritt als Dinner serviert wird.

Referentinnen

Judith Wieser, Brixen – Referentin für Traditionelle Europäische Medizin, Kräuterkunde und Ernährung
Iren Kofler, Brixen – freie Journalistin, Referentin für Ernährung
www.planetart-jw.com

Ambrosia ayurvedica – evento culinario

Corso di cucina in lingua italiana e tedesca;

numero limitato di partecipanti, prenotazione obbligatoria.

In collaborazione con Naturalia, Bolzano

Martedì 05.06.2012 / ore 18:30 – 22

Il metodo ayurvedico per la preparazione dei cibi è una vera e propria arte culinaria. Imperniato di consapevolezza spirituale per quanto riguarda gli effetti del cibo sul nostro sistema digestivo, può essere considerato tra i metodi di cottura più efficaci. Le qualità energetiche del cibo assunto iniziano dalla stimolazione degli occhi e dei nervi del gusto e si combinano con l'armonia e l'equilibrio di corpo, mente e anima. Il tavolo apparecchiato si trasforma così in un altare metaforico di doni della natura. Durante la serata, Judith Wieser e Iren Kofler mostreranno passo per passo le ricette più significative e le combinazioni di un menù da cinque portate sapientemente bilanciato che verrà servito come cena.

Relatrici

Judith Wieser, Bressanone - droghiera, esperta di alimentazione ed erbe aromatiche, referente per la medicina tradizionale europea.
Iren Kofler, Bressanone - giornalista.

„Heilsamer Garten“ – Hildegard Schweigkofler Kreiter

Treffpunkt Feuerwehrhalle Perdonig, Dorfplatz 14 Uhr

begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich

Samstag 09.06.2011 / 14 – 17 Uhr

Vom Treffpunkt Dorfplatz bis zum Garten lernen wir verschiedene Wildkräuter kennen, bestimmen und unterscheiden. Der Garten selbst bietet als Oase der Entspannung und des Rückzuges den passenden Rahmen zum Riechen, Tasten, Schmecken und Staunen. Er ist geprägt von einer großen Vielfalt an Pflanzen und verschiedensten Gestaltungselementen. Dazu werden wir das Element Wasser im Sinne Kneipps konkret für unsere Gesundheit nutzen und schließlich im Gartenhaus bei einem kleinen Imbiss fachsimpeln und viel Wissenswertes zur Thematik „Gartenkräuter“ erfahren.

Referentin

Hildegard Kreiter, Eppan – ausgebildete Kneipp-Gesundheitstrainerin, Kräuterexpertin sowie Garten-, Natur- und Landschaftsführerin
www.kreiterweiblein.info

Salute in giardino

Passeggiata nel giardino di Hildegard Kreiter a Predonico, Appiano.

Punto di incontro: davanti alla sede dei vigili del fuoco di

Predonico, piazza del paese, ore 14

numero limitato di partecipanti, prenotazione obbligatoria.

Sabato 09.06.2012 / ore 14 - 17

Dalla piazza del paese fino al giardino impareremo a riconoscere e classificare diverse erbe aromatiche. Il giardino stesso, oasi ideale per trovare pace e rilassamento, fungerà da cornice per odorare, toccare, assaggiare e stupirsi. Si potranno ammirare una notevole varietà di piante e i più disparati elementi decorativi. Per la nostra salute, inoltre, utilizzeremo l'elemento Acqua in maniera concreta e secondo gli insegnamenti di Kneipp. Concluderemo la giornata nel gazebo, parlando di erbe da giardino con una piccola merenda finale.

Relatrice:

Hildegard Kreiter, Appiano - referente Sebastian Kneipp, esperta di erbe aromatiche, guida escursionistica.
www.kreiterweiblein.info