



# Herbstprogramm 2017

Das systemische  
und ganzheitliche Beratungs-  
und Schulungszentrum in Brixen

## August 2017



**Mittwoch, 9. August 2017, 9-17 Uhr**

**I.) Profil zeigen**

**Sich selbst gekonnt vermarkten**

Das eigene professionelle Curriculum erarbeiten und sich auf dem Markt positionieren.

**Bewusst atmen**

Mit der richtigen Atmung die eigene Stimme beim Sprechen bewusst einsetzen.

Referentinnen: **Kathrin Gschleier & Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Freitag, 11. August 2017, 9-17 Uhr**

**I.) Moderation \***

**Bewusst atmen**

Ohne Atem kein Leben, ohne Atem kein Sprechen. Mit der richtigen Atmung die eigene Stimme bewusst einsetzen.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Mittwoch, 23. August 2017, 9-17 Uhr**

**II.) Profil zeigen**

**Konzeptionell vorgehen**

Strategie und Ziele festlegen, ein klares Konzept für die eigene Arbeit entwickeln.

**Sprache modellieren**

Mit deutlicher Aussprache erfolgreich eigene Konzepte präsentieren.

Referentinnen: **Kathrin Gschleier &**

**Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Donnerstag, 24. August 2017, 19-20 Uhr**

**Zeit für Beziehung**

**Begegnung**

Sich und den anderen bewusst wahrnehmen.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam 30 Euro)



**Freitag, 25. August 2017, 9-17 Uhr**

**II.) Moderation \***

**Sprache modellieren**

Mit deutlicher Aussprache erfolgreich vor Menschen sprechen.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Samstag, 26. August 2017, 9-17 Uhr**

**I.) Gesprächsführung \***

**Konstruktiv kommunizieren**

Grundlagen der Kommunikationspsychologie kennenlernen, um der jeweiligen Gesprächssituation entsprechend konstruktiv zu kommunizieren.

Referentin: **Kathrin Gschleier**

Preis: 150 Euro

# September 2017



**Mittwoch, 6. September 2017, 9-17 Uhr**

**III.) Profil zeigen**

**Fokussiert denken**

Das eigene Leistungs- und Kompetenzprofil in Drucksorten sichtbar machen, Themen und Inhalte fokussieren.

**Selbstsicher auftreten**

Körpersprache bewusst einsetzen, um selbstsicher und authentisch vor Publikum aufzutreten.

Referentinnen: **Kathrin Gschleier**

**& Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Donnerstag, 7. September 2017, 19-20 Uhr**

**Zeit für Beziehung**

**Fülle**

Die eigenen Potentiale und jene der anderen bewusst wahrnehmen.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare gemeinsam 30 Euro)



**Freitag, 8. September 2017, 9-17 Uhr**

**III.) Moderation \***

**Selbstsicher auftreten**

Körpersprache gezielt und bewusst einsetzen, um selbstsicher und authentisch vor Publikum aufzutreten.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Samstag, 9. September 2017, 6.30-8.30 Uhr**

**Morgendliches Erwachen**

Mit: **Silvano Rigatti**

Preis: 10 Euro



**Samstag, 9. September 2017, 9-11 Uhr**

**Vollwertfrühstück und Stammtisch**

Mit: **Christiane Gruber**

Preis: 20 Euro



**Samstag, 16. September 2017, 9-17 Uhr**

**II.) Gesprächsführung \***

**Sich selbst klar ausdrücken**

Bewusst Situationen wahrnehmen, eigene Muster erkennen und Dynamiken durchschauen, um sich auch in Konfliktsituationen klar auszudrücken.

Referentin: **Kathrin Gschleier**

Preis: 150 Euro



**Dienstag, 19. September 2017, 19-20.30 Uhr**

**Elterngruppe**

**Die 4 R's (Ruhe, Regelmäßigkeit, Richtung, Respekt)**

Liebevolle Grenzen statt grenzenlose Liebe. Die Grundbausteine der Erziehung, vom Kleinkind bis zum Jugendlichen.

Für Eltern, die neue Perspektiven und Anregungen im Umgang mit ihren Kindern suchen.

Referentin: **Elisabeth Endrizzi**

Preis: 15 Euro



**Mittwoch, 20. September 2017, 9-17 Uhr**  
**IV.) Profil zeigen**

**Emotionen wecken**

Inhalte für PR und Marketing klar strukturieren, Spannung erzeugen und Emotionen wecken.

**Spontan und sicher präsentieren**

Überzeugende Präsentation für ihren beruflichen Erfolg!

Referentinnen: **Kathrin Gschleier & Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Donnerstag, 21. September 2017, 19-20 Uhr**  
**Zeit für Beziehung**

**Licht und Schatten**

Gegensätze bewusst wahrnehmen.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam 30 Euro)



**Freitag, 22. September 2017, 9-17 Uhr**  
**IV.) Moderation \***

**Spontan und sicher präsentieren**

Überzeugende Präsentation für den beruflichen Erfolg.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Samstag, 23. September 2017, 6.30-8.30 Uhr**  
**Morgendliches Erwachen**

Mit: **Silvano Rigatti**

Preis: 10 Euro



**Samstag, 23. September 2017, 9-11 Uhr**  
**Vollwertfrühstück und Stammtisch**

Mit: **Christiane Gruber**

Preis: 20 Euro



**Donnerstag, 28. September 2017, 18-22 Uhr**  
**Detox - Küche**

**Gesund und fit durch das ganze Jahr**

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 60 Euro (inklusive Material und Rezeptmappe)



**Samstag, 30. September 2017, 9-12 Uhr**  
**Kochwerkstatt \*\***

**Das gesunde Frühstück für die ganze Familie**

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 39 Euro (+ ca. 12 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze, „Hangerle“, Behälter (um evtl. Reste mit nach Hause zu nehmen)

## Oktober 2017



**Dienstag, 3. Oktober 2017, 19-20.30 Uhr**  
**Elterngruppe**

### **Die Miterzieher**

Der Umgang mit den neuen Technologien - eine große Herausforderung für Eltern. Altersgerechte Anwendung und Einfluss auf die natürliche Entwicklung des Kindes. Für Eltern, die neue Perspektiven und Anregungen im Umgang mit ihren Kindern suchen.

Referentin: **Elisabeth Endrizzi**

Preis: 15 Euro



**Mittwoch, 4. Oktober 2017, 9-17 Uhr**  
**V.) Profil zeigen**

### **Trickkiste**

Werkzeugkiste mit Tipps und Tricks, um sicher und authentisch vor Publikum zu sprechen.

### **Systemisch arbeiten**

Storytelling für ein erfolgreiches Marketing nutzen, um mit Inhalten zu überzeugen und das Publikum für sich zu gewinnen.

Referentinnen: **Kathrin Gschleier & Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Mittwoch, 4. Oktober 2017, 18-22 Uhr**  
**Kochwerkstatt \*\***

### **Vitalstoffbombe pur**

Bunte und schmackhafte Salat- und Frischkostkreationen

Donnerstag, 5. Oktober 2017, 19 Uhr

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 42 Euro (+ ca. 14 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze, „Hangerle“, Behälter (um evtl. Reste mit nach Hause zu nehmen)



**Donnerstag, 5. Oktober 2017, 19-20 Uhr**  
**Zeit für Beziehung**

### **Erntedank**

Sich und dem Partner bewusst danken.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam 30 Euro)



**Freitag, 6. Oktober 2017, 9-17 Uhr**  
**V.) Moderation \***

### **Moderations-Werkstatt**

Werkzeugkiste mit Tipps und Tricks, um sicher und authentisch vor Publikum zu sprechen.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro

 **Freitag, 6. Oktober 2017, 18-22 Uhr**

**Kosmetikwerkstatt \*\***

**Grüne Kosmetik selbst gemacht -**

Biopflegerie aus Küche und Natur  
Einfach, natürlich und sicher selber Grüne  
Kosmetik herstellen

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 44 Euro (+ ca. 18 Euro Material, inkl.  
Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze

 **Samstag, 7. Oktober 2017, 6.30-8.30 Uhr**

**Morgendliches Erwachen**

Mit: **Silvano Rigatti**

Preis: 10 Euro

 **Samstag, 7. Oktober 2017, 9-11 Uhr**

**Vollwertfrühstück und Stammtisch**

Mit: **Christiane Gruber**

Preis: 20 Euro

 **Mittwoch, 11. Oktober 2017, 18-22 Uhr**

**Ökowerkstatt \*\***

**Ökologische Waschmittel kennenlernen  
und selber herstellen**

Die umweltfreundliche Alternative

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 44 Euro (+ ca. 15 Euro Material,  
inkl. Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze

 **Samstag, 14. Oktober 2017, 9-17 Uhr**

**III.) Gesprächsführung \***

**Kommunikation auf Augenhöhe**

Grundhaltungen erkennen und aus einer  
erwachsenen Haltung heraus auf Augenhöhe  
zu kommunizieren.

Referentin: **Kathrin Gschleier**

Preis: 150 Euro

 **Dienstag, 17. Oktober 2017, 19-20.30 Uhr**

**Elterngruppe**

**Die Sinne**

Die Entwicklung der Sinnesorgane in den  
ersten Lebensjahren. Sinnes- und Wahrneh-  
mungserfahrungen im Alltag.

Für Eltern, die neue Perspektiven und  
Anregungen im Umgang mit ihren Kindern  
suchen.

Referentin: **Elisabeth Endrizzi**

Preis: 15 Euro

 **Mittwoch, 18. Oktober 2017, 18-22 Uhr**

**Kochwerkstatt \*\***

**Die gesunde Suppenküche**

Bunt, köstlich, leicht gemacht

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 42 Euro (+ ca. 12 Euro Material,  
inkl. Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze, „Hangerle“,  
Behälter (um evtl. Reste mit nach Hause zu  
nehmen)

 **Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19-20 Uhr**  
**Zeit für Beziehung**

**Wert**

Den eigenen Wert und jenen des anderen bewusst wahrnehmen.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam 30 Euro)

 **Freitag, 20. Oktober 2017, 9-17 Uhr**

**I.) Moderation \***

**Bewusst Atmen**

Ohne Atem kein Leben, ohne Atem kein Sprechen. Mit der richtigen Atmung die eigene Stimme bewusst einsetzen.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro

 **Freitag, 20. Oktober 2017, 18-22 Uhr**  
**Kosmetikwerkstatt \*\***

**Salben, Cremes und Co**

Einfach, natürlich und sicher selber Grüne Kosmetik herstellen

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 44 Euro (+ ca. 18 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze

 **Samstag, 21. Oktober 2017, 6.30-8.30 Uhr**  
**Morgendliches Erwachen**

Mit: **Silvano Rigatti**

Preis: 10 Euro

 **Samstag, 21. Oktober 2017, 9-11 Uhr**  
**Vollwertfrühstück und Stammtisch**

Mit: **Christiane Gruber**

Preis: 20 Euro

 **Freitag, 27. Oktober 2017, 18-22 Uhr**  
**Kochwerkstatt \*\***

**Vollwertig Brot backen**

Brotbacken- einfach und schnell

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 42 Euro (+ ca. 12 Euro Material, inkl.

Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze, „Hangerle“, Behälter (um evtl. Reste mit nach Hause zu nehmen)

# November 2017



**Donnerstag, 2. November 2017, 19-20 Uhr**

**Zeit für Beziehung**

**Glück**

Das eigene Glück und jenes des Partners bewusst wahrnehmen.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam 30 Euro)



**Freitag, 3. November 2017, 9-17 Uhr**

**II.) Moderation \***

**Sprache modellieren**

Mit deutlicher Aussprache erfolgreich vor Menschen sprechen.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Samstag, 4. November 2017, 9-11 Uhr**

**Vollwertfrühstück und Stammtisch**

Mit: **Christiane Gruber**

Preis: 20 Euro



**Dienstag, 7. November 2017, 19-20.30 h**

**Elterngruppe**

**Abhängigkeiten**

Sucht und Suche - die Sehnsüchte unserer Kinder - Für Eltern, die neue Perspektiven und Anregungen im Umgang mit ihren Kindern suchen.

Referentin: **Elisabeth Endrizzi**

Preis: 15 Euro



**Freitag, 10. November 2017, 18-22 Uhr**

**Kochwerkstatt \*\***

**Vegetarische Hauptspeisen**

Getreide, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide und Gemüsegerichte in leckeren Varianten.

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 42 Euro (+ ca. 16 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze, „Hangerle“, Behälter (um evtl. Reste mit nach Hause zu nehmen)



**Samstag, 11. November 2017, 9-17 Uhr**

**IV.) Gesprächsführung \***

**Wertvolles Feedback geben**

Spielregeln einer wertschätzenden Kommunikationskultur erlernen und gekonnt im Berufsalltag einsetzen.

Referentin: **Kathrin Gschleier**

Preis: 150 Euro



**Mittwoch, 15. November 2017, 18-22 Uhr**

**Kosmetikwerkstatt \*\***

**Salben, Cremes und Co**

Einfach, natürlich und sicher selbst Grüne Kosmetik herstellen

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 44 Euro (+ ca. 18 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)



**Donnerstag, 16. November 2017, 19-20 Uhr**

### **Zeit für Beziehung**

#### **Musik**

Die eigene Melodie und jene des Partners kennenlernen.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam 30 Euro)



**Freitag, 17. November 2017, 9-17 Uhr**

### **III.) Moderation \***

#### **Selbstsicher auftreten**

Körpersprache richtig und bewusst einsetzen, um selbstsicher und authentisch vor Publikum aufzutreten.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Samstag, 18. November 2017, 9-11 Uhr**

### **Vollwertfrühstück und Stammtisch**

Mit: **Christiane Gruber**

Preis: 20 Euro



**Dienstag, 21. November 2017, 19-20.30 Uhr**

### **Elterngruppe**

#### **Die Sprache des Kindes**

Die Kommunikation des Kindes verändert sich mit seiner Entwicklung. Die gleiche Sprache sprechen wie die Kinder und sich das Alter des Kindes immer wieder vor Augen halten.

Für Eltern, die neue Perspektiven und Anregungen im Umgang mit ihren Kindern suchen.

Referentin: **Elisabeth Endrizzi**

Preis: 15 Euro



**Mittwoch, 22. November 2017, 18-22 Uhr**

### **Grüne Werkstatt \*\***

#### **Naturheilmittel selber herstellen**

Gesund und fit durch den Winter

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 44 Euro (+ ca. 18 Euro Material)

Mitzubringen: Handtuch



**Donnerstag, 30. November 2017, 19-20 Uhr**

### **Zeit für Beziehung**

#### **Ahnen**

Die eigene Partnerschaft und die Beziehung zu den Ahnen ehren.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam 30 Euro)

## Dezember 2017



**Freitag, 1. Dezember 2017, 9-17 Uhr**

**IV.) Moderation \***

**Spontan und sicher präsentieren**

Überzeugende Präsentation für den beruflichen Erfolg.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Freitag, 1. Dezember 2017, 18-22 Uhr**

**Kochwerkstatt \*\***

**Vollwertige Desserts**

Hochgenuss vom Feinsten

Referentin: **Christiane Gruber**

Preis: 42 Euro (+ ca. 16 Euro Material, inkl. Rezeptmappe)

Mitzubringen: Schürze, „Hangerle“, Behälter (um evtl. Reste mit nach Hause zu nehmen)



**Samstag, 2. Dezember 2017, 9-17 Uhr**

**V.) Gesprächsführung \***

**Erfolgreich Gespräche führen**

Aktiv zuhören und authentisch kommunizieren, konkrete Gesprächssituationen systemisch erleben, um erfolgreich gute Gespräche zu führen.

Referentin: **Kathrin Gschleier**

Preis: 150 Euro



**Dienstag, 5. Dezember 2017, 19-20.30 Uhr**

**Elterngruppe**

**Vorbilder**

Gib den Kindern Wurzeln wenn sie klein sind, und Flügel wenn sie groß sind. Vorbild sein vom Kindesalter bis zur Pubertät und darüber hinaus.

Für Eltern, die neue Perspektiven und Anregungen im Umgang mit ihren Kindern suchen.

Referentin: **Elisabeth Endrizzi**

Preis: 15 Euro



**Donnerstag, 14. Dezember 2017, 19 Uhr**

**Zeit für Beziehung**

**Wärme**

Die eigene Herzenskraft und jene des Partners bewusst wahrnehmen.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam 30 Euro)



**Freitag, 15. Dezember 2017, 9-17 Uhr**

**V.) Moderation \***

**Moderations-Werkstatt**

Werkzeugkiste mit Tipps und Tricks, um sicher und authentisch vor Publikum zu sprechen.

Referentin: **Marion Gamper**

Preis: 150 Euro



**Samstag, 16. Dezember 2017 ab 19 Uhr**

**Genussabend**

**5-Gänge-Vollwert-Weihnachtsmenü**

mit feinen Klängen und  
Weihnachtsgeschichten

Mit: **Christiane Gruber**

Preis: 40 Euro (Getränke extra)



**Dienstag, 19. Dezember 2017, 19-20.30 Uhr**

**Elterngruppe**

**Abhängigkeiten**

Sucht und Suche - die Sehnsüchte unser  
Kinder

Für Eltern, die neue Perspektiven und Anre-  
gungen im Umgang mit ihren Kindern suchen.

Referentin: **Elisabeth Endrizzi**

Preis: 15 Euro



**Donnerstag, 21. Dezember 2017, 19-20 Uhr**

**Zeit für Beziehung**

**Wintersonnenwende**

Die Raunächte und die eigene Zukunft  
bewusst gestalten.

Mit: **Kathrin Gschleier**

Preis: 20 Euro (Paare bezahlen gemeinsam  
30 Euro)

**Für weitere Infos zu den Kursen oder für Einzelberatungen kontaktieren Sie am besten direkt unsere Referent\*innen. Auch die Anmeldung erfolgt über die jeweiligen Referent\*innen:**



**Elisabeth Endrizzi**, Elternberaterin, Krankenpflegerin.

Kontakt und Anmeldung: [elisabeth@narrativ.center](mailto:elisabeth@narrativ.center) Mobil 328 1191117



**Silvano Rigatti**, Sportlehrer und Shiatsu-Praktiker.

Kontakt und Anmeldung: [silvano@narrativ.center](mailto:silvano@narrativ.center) Mobil: 328 1191117



**Kathrin Gschleier**, systemische Beraterin, Supervisorin und Coach.

Kontakt und Anmeldung: [kathrin@narrativ.center](mailto:kathrin@narrativ.center) Mobil: 328 9057050.



**Marion Gamper**, Moderatorin, Regisseurin, Schauspielerin.

Kontakt und Anmeldung: [marion@narrativ.center](mailto:marion@narrativ.center) Mobil 348 5708551



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

Kontakt und Anmeldung: [christiane@narrativ.center](mailto:christiane@narrativ.center) Mobil 349 4293578

\* Die Kommunikationskurse I - V sind Seminarreihen, die als Gesamtpaket 700 Euro kosten und mit einem Zertifikat abschließen.

\*\* Die Kochkurse werden in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Brixen im Zentrum Narrativ angeboten. Nähere Infos und Anmeldung direkt bei VHS Brixen, Tel. 0472 836424

# Für gesunde Menschen und Beziehungen in Beruf und Alltag!



## **Kontakt**

Millander Au 13 - 39042 Brixen

Tel. 328 9057050

Mail [info@narrativ.center](mailto:info@narrativ.center)

Von Süden kommend: Einfahrt Brixen, beim Rondell rechts Richtung Plose/Milland, geradeaus die Mozartallee entlang über die Brücke, beim Rondell rechts abbiegen in die Plosestraße, 500 m geradeaus, beim nächsten Rondell rechts in die Millanderau einbiegen, ca. 300 m fahren bis zum Parkplatz. Dort parken, dann den kleinen Trametschbach entlang (weg vom Fluss, nicht über die kleine Brücke!) bis zu einem Gelben Zweifamilienhaus. Das Zentrum Narrativ liegt Parterre, Millanderau 13.

