

Sprachen

English - Get started!

Intensivwoche Englisch I



Lernen Sie in einer Woche die Grundstrukturen der englischen Sprache kennen! Nach Absolvierung dieses Kurses sind Sie in der Lage, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden und haben sich mit der Grundgrammatik vertraut gemacht. Durch eine eigens für diesen Kurstyp konzipierte Lehrmethode garantieren wir Ihnen einen hohen Lernerfolg.

Mit Gruppenarbeit, Lernspielen, Musik und Postern bauen Sie Ihre Angst vor dem freien Sprechen ab und bekommen mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: Keine oder geringe Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
9.7.-13.7.2012, Mo-Fr 8.30-13.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK22PB02
Kursleiterin: Betty Rabitsch



English - Follow up!

Intensivwoche Englisch II



Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in einer Woche! Am Ende dieses Kurses sind Sie mit der Alltagssprache in den wichtigsten Situationen vertraut und haben die Grundgrammatik gefestigt. Unsere abwechslungsreiche Lehrmethode garantiert Ihnen einen hohen Lernerfolg. Mit vielfältigen Übungen bekommen Sie mehr Sicherheit in der freien Konversation und bauen Ihre Redehemmungen ab.

Fortsetzungskurs von „English - Get started!“. Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen! Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: Absolvierung von „English - Get started!“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir beraten Sie gerne bei der Einstufung (A1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
23.7.-27.7.2012, Mo-Fr 8.30-13.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK22PH02
Kursleiterin: Betty Rabitsch



English - Summer Refresher Course

Intensivwoche Auffrischung Englisch



Perfektionieren Sie mit uns Ihre Englischkenntnisse! Sie haben Englisch bereits auf gutem Niveau gesprochen, haben nun aber das Gefühl, dass Ihre Kenntnisse „ingerostet“ sind. Wir bringen Sie mit aktiven Transferübungen, aktuellen Texten, Grammatik- und Rollenspielen und Diskussionen wieder auf Ihr bereits vorhandenes Niveau. Mit einem abwechslungsreichen Unterricht bauen wir Ihre Sprachbarrieren ab und helfen Ihnen wieder in lebendigem Englisch schriftlich und mündlich zu kommunizieren.

Nützen Sie die Ferienstimmung, die Kraft der Sonnenstrahlen und die spezielle Atmosphäre unserer Sommerkurse!

- Wortschatz: Ausbau ihres Vokabulars
- Verbesserung der vier Fertigkeiten: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen
- Grammatikwiederholung nach Hauptthemen

Sommerkurse

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: „Intensiv Englisch III“, vier Jahre Schulenglisch oder Standardkurse ab „Englisch IV - 2. Semester“. Wir empfehlen Ihnen einen Einstufungstest. Gerne beraten wir Sie auch persönlich (A2-B1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
9.7.-13.7.2012, Mo-Fr 8.30-13.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK22PM01
Kursleiterin: Edith Hefel-Berchtold



Italienisch für Liebhaber - Grundkurs I Intensivwoche Italienisch I



Wer an Sommer denkt, denkt an Freizeit, Sonne, Schwimmen und „Italien“. Auch wenn Sie nicht verreisen wollen, können Sie in unserem einwöchigen Grundkurs italienisches Flair genießen und die Grundstrukturen dieser Sprache kennen lernen. Der Unterricht verläuft sehr abwechslungsreich. Mit Rollenspielen, Lernspielen, Musik, Lernpostern und gezielten Transferübungen bauen Sie Ihre Angst vor dem freien Sprechen ab und haben viel Spaß am Üben und Umsetzen des Gelernten.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: Keine oder geringe Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
9.7.-14.7.2012, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK24PA02
Kursleiter: Paolo Bianchi



Italienisch für Liebhaber - Grundkurs II Intensivwoche Italienisch II



Sie möchten Ihre Grundkenntnisse in einer Woche erweitern? In Ihrem Italienurlaub wollen Sie spontan in den wichtigsten Alltagssituationen kommunizieren können? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Vielseitige, kreative Übungen helfen Ihnen, spontan sprechen zu lernen. Eine positive, entspannte Atmosphäre garantiert Ihnen einen hohen Lernerfolg. Spaß an der Sprache ist unser Kursziel, Fehler bei den Übungen gehören dazu und helfen Ihnen weiterzukommen. Fortsetzungskurs von „Italienisch für Liebhaber - Grundkurs I“. Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Zielgruppe: Personen, die Italienisch in einer entspannten, kreativen Umgebung lernen und sich dabei auf das italienische Flair einstimmen wollen.

Vorkenntnisse: Besuch von „Italienisch für Liebhaber - Grundkurs I“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir helfen Ihnen gerne bei der Einstufung (A1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
23.7.-28.7.2012, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK24PE02
Kursleiter: Paolo Bianchi



Italiano - Un rinfresco estivo

Intensivwoche Auffrischung Italienisch



Frischen Sie Ihre Italienischkenntnisse in unserem Sommerkurs auf! Sie haben Italienisch bereits auf einem höheren Niveau gesprochen, möchten aber Ihre Sprachkompetenz wieder in Schwung bringen. Mit abwechslungsreichen Unterrichtsstrategien - u.a. Transferübungen, Lernspielen und Konversationsrunden - bauen wir Ihre Sprachbarrieren ab und helfen Ihnen, sich wieder in lebendigem Italienisch schriftlich und mündlich zu entfalten. Nützen Sie die Ferienstimmung, die Kraft der Sonnenstrahlen und die spezielle Atmosphäre unserer Sommerkurse!

- Wortschatz: Ausbau Ihres Vokabulars
- Verbesserung der vier Fertigkeiten: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen
- Grammatikwiederholung nach Bedarf

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: „Intensiv Italienisch II“ oder Standardkurse ab „Italienisch IV - 1. Semester“. Wir empfehlen Ihnen einen Einstufungstest. Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
9.7.-14.7.2012, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK24PM01
Kursleiter: Dr. Paolo Notarantonio



Savoir vivre! - Sprechen und leben wie Gott in Frankreich I

Intensivwoche Französisch I



Sie wollten immer schon Französisch lernen, scheuen sich aber vor den Tücken dieser schönen Sprache? In dieser Woche erlernen Sie täglich die Grundelemente der französischen Sprache in einer vielfältigen und kreativen Form. Spaß und Freude am Lernen stehen bei diesem Kurskonzept im Vordergrund. Wir bauen Ihre Redehemmungen ab, Fehler machen gehört dazu! Durch Ihre Bereitschaft, aktiv am Unterricht teilzunehmen, profitieren Sie sowohl von den dynamischen Übungen als auch von der Kommunikation der Teilnehmer/innen untereinander.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Zielgruppe: Interessent/innen die Freude an der französischen Sprache haben.

Vorkenntnisse: Keine oder geringe Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
9.7.-14.7.2012, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK23PB02
Kursleiterin: Christine Guicherd



Sommerkurse

Savoir vivre! - Sprechen und leben wie Gott in Frankreich II

Intensivwoche Französisch II



Unsere ganzheitliche Lehrmethode garantiert Ihnen stressfreies, dynamisches, spannendes und freudvolles Lernen. Nach einer Woche sind Sie in der Lage, in den wichtigsten Alltagssituationen frei und ungezwungen zu sprechen. Die Steigerung Ihrer Motivation und die Entfaltung Ihrer Kreativität sind für uns eine besondere Herausforderung. Wir versprechen Ihnen Spaß am Lernen und eine optimale Umsetzung des Gelernten! Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: Besuch von „Savoir vivre! - Sprechen und Leben wie Gott in Frankreich I“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir beraten Sie gerne bei der Einstufung (A1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
23.7.-28.7.2012, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK23PE02
Kursleiterin: Christine Guicherd



Das kommt mir Spanisch vor - Grundkurs I

Intensivwoche Spanisch I



Bereiten Sie sich mit uns auf Ihren Urlaub vor! Lernen Sie, sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen und lernen Sie die Lebensgewohnheiten der Spanier/innen und einen Überblick über die große spanische Kultur kennen. Unsere ganzheitliche Lernmethode garantiert Ihnen stressfreies, dynamisches und ergebnisorientiertes Lernen. Der Spaß an der Sprache steht bei diesem Kurstyp im Vordergrund. Viele abwechslungsreiche Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit, das Gelernte anzuwenden, aus Fehlern zu lernen und am Ende des Kurses frei und spontan zu sprechen. Eine optimale Vorbereitung für Ihren Urlaub oder einfach nur einmal anders Spanisch lernen - das garantieren wir!

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Zielgruppe: Personen, die in einer Woche die Grundelemente der spanischen Sprache in einer entspannten, abwechslungsreichen Atmosphäre lernen möchten.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
3.7.-7.7.2012, Di-Sa 9-14 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK25PA01
Kursleiterin: Veronika Malin



Das kommt mir Spanisch vor - Grundkurs II

Intensivwoche Spanisch II



Sie wollen Ihre Spanischkenntnisse in einem abwechslungsreichen Intensivkurs verbessern? In einer Woche üben Sie täglich spontanes und freies Sprechen. In einer abwechslungsreichen Atmosphäre steigern wir Ihren Lernerfolg mit gezielten Übungen. Mit Ihrem persönlichen Engagement und Ihrer aktiven Teilnahme sind Sie bald sicherer im Sprechen und Schreiben. Ein besonderer Kurs in jeder Hinsicht! Fortsetzungskurs von „Das kommt mir Spanisch vor - Grundkurs I“. Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: Besuch von „Das kommt mir Spanisch vor - Grundkurs I“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir beraten Sie gerne bei der Einstufung (A1).

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
31.7.-4.8.2012, Di-Sa 9-14 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK25PD01
Kursleiterin: Veronika Malin



Sommerkurse

Das kommt mir Spanisch vor - Grundkurs III Intensivwoche Spanisch III



In dieser Woche lernen Sie, sich korrekt in der Vergangenheit auszudrücken. Sie üben Aktivitäten und abgeschlossene Handlungen, sowie auch Beschreibungen, Gewohnheiten und Erzählungen in der Vergangenheit zu formulieren.

Grundvoraussetzung für diesen Kurs ist eine solide Kenntnis der Alltagssprache in der Gegenwart, das Führen von Alltagskonversation und ein gefestigter Grundwortschatz.

Fortsetzungskurs von „Das kommt mir Spanisch vor - Grundkurs II“. Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen.

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: Niveau A2, Besuch von „Das kommt mir Spanisch vor - Grundkurs II“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir beraten Sie gerne bei der Einstufung.

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
12.6.-16.6.2012, Di-Sa 9-14 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK25PG01
Kursleiterin: Veronika Malin



Curso de Español para refrescar Intensivwoche Auffrischung Spanisch



Bringen Sie Ihre Spanischkenntnisse in unserem Sommerkurs wieder in Schwung! Sie haben Spanisch bereits auf einem höheren Niveau gesprochen, möchten aber mit Ihrer Sprachkompetenz wieder dorthin, wo sie bereits einmal waren. Der abwechslungsreiche Unterricht wird Ihnen dabei helfen, Ihre Sprachhemmungen wieder abzubauen und sich in lebendigem Spanisch schriftlich und mündlich auszudrücken. Nützen auch Sie die Ferienstimmung, die Kraft der Sonnenstrahlen und die spezielle Atmosphäre unserer Sommerkurse!

- Wortschatz: Ausbau Ihres Vokabulars
- Verbesserung der vier Fertigkeiten: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen
- Grammatikwiederholung nach Bedarf

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen. Die Teilnehmer/innen erhalten diese am ersten Kurstag!

Vorkenntnisse: „Intensiv Spanisch II“ oder Standard-kurse ab Spanisch IV - 1. Semester. Wir empfehlen Ihnen einen Einstufungstest. Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
17.7.-21.7.2012, Di-Sa 9-14 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK25PM01
Kursleiterin: Veronika Malin



Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe I

Lehrbücher: Schritte plus 1 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-011911-0

Schritte plus 2 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-011912-7

Die Lehrbücher müssen selbst besorgt werden.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse.

Dauer: 50 Ustd.

Kosten: EUR 148,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
2.7.-27.7.2012, Mo, Di, Do, Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK266103
Kursleiterin: Maria Graber



Bregenz, AK-Geschäftsstelle
16.7.-13.8.2012, Mo, Di, Do, Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2012BRBR266102
Kursleiterin: Herta Pichler

Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe II

Lehrbücher: Schritte plus 2 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-011911-0

Schritte plus 3 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-011912-7

Die Lehrbücher müssen selbst besorgt werden.

Vorkenntnisse: Kurs I oder geringe Deutschkenntnisse (A1).

Dauer: 50 Ustd.

Kosten: EUR 148,-

Sommerkurse

Feldkirch, Arbeiterkammer
2.7.-30.7.2012, Mo, Di, Do, Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK266204
Kursleiterin: Mag. Elke Kikelj-Schwald



Dauer: 50 Ustd.
Kosten: EUR 148,-

Dornbirn, AK-Geschäftsstelle
9.7.-6.8.2012, Mo, Di, Do, Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2012DODO266202
Kursleiterin: Dr. Susanne Steinböck-Matt

Feldkirch, Arbeiterkammer
9.7.-6.8.2012, Mo, Di, Do, Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK266403
Kursleiter: Mag. Detlev Gampe



Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe III

Lehrbücher: Schritte plus 3 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-011913-4
Schritte plus 4 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-011914-1
Die Lehrbücher müssen selbst besorgt werden.

Ziele: Nach diesem Kurs können Sie die „Prüfung - ÖSD Grundstufe Deutsch“ absolvieren.

Vorkenntnisse: Kurs II oder vergleichbare Deutschkenntnisse, die es erlauben, sich im Alltag verständlich zu machen (A1-A2).

Dauer: 50 Ustd.
Kosten: EUR 148,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
2.7.-30.7.2012, Mo, Di, Do, Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK266303
Kursleiterin: Waltraud Winder



Ruskoje leto - „Russischer Sommer“

Möchten Sie Ihre Russischkenntnisse bis zum Herbst auffrischen bzw. verbessern?
Wir haben ein ganz spezielles Programm für Sie zusammengestellt. Vielseitige und kreative Übungen und Vertiefungen des Lernstoffs in einer positiven, angenehmen Atmosphäre garantieren Ihnen einen hohen Lernerfolg!

Mit diesem „Sommer-Cocktail“ gemixt aus Unterhaltung, spielerischen Aktivitäten und interessanten Inhalten verbessern Sie Ihren Wortschatz und frischen Ihre Grammatikkenntnisse wieder auf.

Lehrmittel werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Vorkenntnisse: Gefestigte Kenntnisse der russischen Sprache.

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,-

Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe IV

In diesem Kurs werden Sie auch in die deutsche Rechtschreibung eingeführt. Außerdem ist dieser Kurs eine ausgezeichnete Vorbereitung für die international anerkannte „Prüfung - ÖSD Zertifikat Deutsch“, die am Ende des Semesters abgelegt werden kann.

Lehrbuch: Schritte plus 5 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-011915-8
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.

Ziele: Nach diesem Kurs können Sie die Prüfung ÖSD-Zertifikat absolvieren.

Vorkenntnisse: Kurs III oder vergleichbare Deutschkenntnisse (A2).

Bregenz, AK-Geschäftsstelle
24.5.-2.8.2012, Do 19-21 Uhr
Kursnummer: 2012BRBR275201
Kursleiterin: Mag. Irina Abramova

Persönlichkeitsentwicklung

Rhetorik und Persönlichkeit I

Die stärkste Marke sind Sie selbst!



Fachkompetenz ist die eine Seite des beruflichen Erfolges - das Wissen und Können, wie ich das „überbringen“ kann, die zweite wichtige Seite. Nicht viel zu reden zählt, sondern das Richtige im richtigen Augenblick mit einer charismatischen Persönlichkeit vorzutragen - darauf kommt es an, wenn man Erfolg haben will.

In diesem Seminar lernen Sie authentisch zu präsentieren, konstruktive Kritik zu formulieren und aufzunehmen, Ihr Verhaltensrepertoire durch Rückmeldungen des Trainers/der Gruppe zu erweitern und üben, Ihre eigene Ausstrahlung zu verstärken.

Referentin: Hildegard Salzmann, Moderatorin und Projektmanagerin

Zielgruppe: Für alle, die sich selber bzw. ein Produkt besser „verkaufen“ wollen.

Dauer: 16 Ustd.

Kosten: EUR 165,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
20.7.-21.7.2012, Fr, Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK312402



Was Ihr Gedächtnis alles leisten kann!

Ihr Schlüssel zum perfekten Gedächtnis

360°

Kapazität und Effizienz Ihres Gedächtnisses sind größer als Sie glauben! Wenn Sie die Technik des gehirngerechten Arbeitens einmal beherrschen, können Sie Ihre geistige Kompetenz schnell und effektiv optimieren. Sie merken sich problemlos Namen von Menschen, Vokabeln, Fachausdrücke, die wichtigsten Dinge des Alltags.

Wenn Sie die gelernten Methoden konsequent anwenden, werden Sie bemerken, dass Lernen anregend und effektiv sein kann.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Ihr Gedächtnis im Alltag, bei der Arbeit oder beim Lernen optimal genutzt wird.

Referentin: Mag. Elisabeth Gaßner, AHS-Lehrerin und Dipl. Legasthetietrainerin

Ziele: Die Teilnehmer/innen lernen die eigenen geistigen Fähigkeiten zu trainieren mit vielen praktischen und bewährten Übungen für

- Konzentration
- Merk- und Lernfähigkeit
- Erinnerungsvermögen
- Wahrnehmung
- Wortfindung
- Entspannung

Dauer: 8 Ustd.

Kosten: EUR 69,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
30.6.2012, Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK314202



Gesundheit und Soziales

Jin Shin Jyutsu

„Ströme“ und Finger

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Jin Shin Jyutsu arbeitet mit 26 „Sicherheits-Energieschlössern“ innerhalb der Energiebahnen, die Lebenskraft in unseren Körper bringen.

Dabei verwenden wir unsere Hände als wertvolle Instrumente. Sanft berühren wir mit unseren Fingern die Energieschlösser in bestimmten Kombinationen. Diese Kombinationen laufen entlang der Energiebahnen und werden im Jin Shin Jyutsu „Ströme“ genannt.

Referent/in: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu-Trainerin

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Liegedecke, Kissen, Papier und Schreibzeug.

Ziele: Mit Hilfe von Jin Shin Jyutsu können wir uns körperlich entspannen und unsere Emotionen und Gedanken harmonisieren.

Zielgruppe: Jin Shin Jyutsu ist für Menschen jeder Altersgruppe geeignet. Es spricht sowohl jene an, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch die Menschen, die ganz einfach zur Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit, ihrer inneren Harmonie und ihres eigenen Wohlbefindens beitragen möchten.

Sommerkurse

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 95,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
1.6.-2.6.2012, Fr 14-21.30, Sa 9-17.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK733302



Jin Shin Jyutsu

„Sicherheits-Energieschlösser“

Die Teilnehmer/innen lernen die Bedeutung, Symbolik und Lage der Energieschlösser kennen. Sie erfahren die Harmonisierung der Energieschlösser in der praktischen Anwendung. In diesem Kurs werden auch die Zusammenhänge zwischen Energieschlössern, Fingern und Strömen erklärt und aufgezeigt.

Referent/in: Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu-Trainerin

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Liegedecke, Kissen, Papier, Schreibzeug und Farbstifte.

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 95,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
15.6.-16.6.2012, Fr 14-21.30, Sa 9-17.30 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK733401



Qi Gong (asiatische Gesundheitsgymnastik)

Qi Gong ist ein traditionelles chinesisches System einfacher Übungen zur Kultivierung und Stärkung der Lebensenergie. Es gibt drei Hauptgebiete, in denen Qi Gong besonders wertvoll ist: Gesundheit, innere Kraft und Schulung des Geistes. Es werden „innere“ und „äußere“ Übungen erlernt, um das Fließen der Lebensenergie wahrzunehmen und zu verbessern.

Verspannungen können gelöst und gleichzeitig die Organe des Körpers mit frischer Energie belebt werden. Mit einfachen Bewegungsübungen, mit Tiefenatmung und Meditationstechniken können das Bewegungszentrum und das emotionale bzw. mentale Zentrum im Körper jedes Menschen in Einklang gebracht werden.

Die asiatische Gesundheitsgymnastik bringt Ruhe, Selbstbewusstsein und eine positive Lebenseinstellung.

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung.

Referentin: Franziska Rüscher, Tai-Chi-Chuan- und Qi Gong-Lehrerin

Dauer: 10 Ustd.
Kosten: EUR 75,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
25.6.-4.7.2012, Mo, Mi, Fr 19-21 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK734103

