

22



ISCRIZIONE ED INFORMAZIONI:

SCUOLA PROFESSIONALE D'ECONOMIA DOMESTICA ASLAGO

via Claudia Augusta 19/D

T 0471 28 52 34

fs.haslach@schule.suedtirol.it

www.fachschule-haslach.it

PARCHEGGIO DISPONIBILE

IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE
mercoledì, 7 aprile 2010

NIENTE STRESS PER LO STRESS

SE HAI FRETTA, VAI PIANO



PROGRAMMA

ore 14.15-15.15 **QIGONG** Rudolf Braunhofer, consulente

Con movimenti meditativi aumentare la propria energia

ore 15.15-16.00 **ERBE AROMATICHE: GUSTARE CON CALMA**

L'uso vario di erbe aromatiche nella vita quotidiana. Rita Frener, Schmiedthof, coltivatrice di erbe aromatiche

ore 16:00-16.20 **MEDITAZIONE E CIOCCOLATA**

La cioccolata é per molte persone il prodotto antistress. Però: Il gustare di questo prodotto unico é da imparare.

Mag. Petra Heschgl, esperta di scienze alimentari

ore 16.30-17.30 **CALLIGRAFIA** Rudolf Braunhofer, consulente

L'arte silenziosa della bella calligrafia

ore 17.40-18.00 **MEDITAZIONE E CIOCCOLATA**

La cioccolata é per molte persone il prodotto antistress. Però: Il gustare di questo prodotto unico é da imparare.

Mag. Petra Heschgl, esperta di scienze alimentari

ore 17.45-18.45 **QIGONG** Rudolf Braunhofer, consulente

Con movimenti meditativi aumentare la propria energia

ore 18.45-19.15 **MOOD FOOD- ALIMENTI ANTISTRESS**

Sottolinii il suo benessere dell'anima con gli alimenti giusti!

Mag. Petra Heschgl, esperta di scienze alimentari

ore 19.30-19.45 **SKETCH** Teatro degli anziani Bolzano

ore 19.45-21.15 **RELAZIONE** „Stress erleben, erleiden und bewältigen“

Dott.ssa Heike Walden, psicologa, centro TAU

ore 21.30 **CONCLUSIONE**

LA MANIFESTAZIONE VERRÁ ESEGUITA IN LINGUA TEDESCA.
PRENOTAZIONE DESIDERATA ENTRO 30 MARZO 2010

MANIFESTAZIONI CONTINUE:

SENZA PRENOTAZIONE

ore 14.00-18.00

FELTRO Margarethe Pfattner e Melanie Trafojer, insegnanti

BIGIOTTERIA CON TECNICA FIMO Martina Gögele, insegnante

Bigiotteria di feltro e di fimo fatto a mano

ore 14.30-17.00 ogni mezz' ora

ESERCIZI GINICI PER LA SCHIENA

Martin Parigger, Fondazione Vital

ore 15.00-18.00 **GIOCHI** Club Giochi Bolzano

Piú di 50 giochi sono a sua disposizione

ore 15:30 **GIOCO FAMILIARE „ZUG UM ZUG“**

ore 16:30 **GIOCO IN DUE „HALALI!“**

ad ogni ora piena

LOUNGE DI MUSICA

LA MANIFESTAZIONE VERRÁ ESEGUITA IN LINGUA TEDESCA.