



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 unser 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 Mobil 328 1191117



Silvano Rigatti, Sportlehrer und Shiatsu-Praktiker.

Kontakt und Anmeldung: silvano@narrativ.center Mobil: 328 1191117



Kathrin Gschleier, systemische Beraterin, Supervisorin und Coach.

Kontakt und Anmeldung: kathrin@narrativ.center Mobil: 328 9057050.



Marion Gamper, Moderatorin, Regisseurin, Schauspielerin.

Kontakt und Anmeldung: marion@narrativ.center Mobil 348 5708551



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

Kontakt und Anmeldung: 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

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.

