



04. - 06.10.2019

GRÜNKRAFT-AUSZEIT-TAGE

Die Weisheit der Natur gegen Stress nutzen!

Ein Kooperationsprojekt zwischen dem zertifizierten Green Care Auszeithof Kronerhof und Andrea Glehr-Schmit, MSc (Psychologische Beraterin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Kräuterefachfrau).

Die Natur ist die ursprünglichste Kraftquelle, die Menschen zur Verfügung steht um Belastungen abzubauen und wieder in Gleichklang mit sich selbst zu kommen. In der wunderschönen Landschaft des Kronerhofs kommen wir in Kontakt mit den grünen Kraftquellen und stärken uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Preis: € 490,- /pro Person

Auszeit-Programm inkl. 1 basisches Mittagessen, Pausenverköstigungen sowie Unterlagen mit zahlreichen Tipps für die Umsetzung im Alltag, exkl. Unterkunft. Bei der Wahl der Unterbringung sind wir gerne behilflich. Durchführung ab 5 TeilnehmerInnen und bei jedem Wetter.



IHR PREISVORTEIL !

Für dieses Angebot kann der SVA oder SVB Gesundheitshunderter abgezogen werden!

Kurszeiten:

Freitag, 04.10.2019: 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Samstag, 05.10.2019: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sonntag, 06.10.2019: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Die Zeiten können je nach Wetter und Themenschwerpunkte variieren und werden mit den TeilnehmerInnen abgestimmt.

Anmeldungen: GREEN CARE AUSZEITHOF KRONERHOF

Schrimpfviertel 21, 8253 Waldbach-Mönichwald

Frau Elke Meisterhofer 0664/5400682

AUSZEIT PROGRAMM

MENSCH & ELEMENTE

Kraft tanken mit Ritualen der vier Elemente Wasser, Feuer, Erde, Luft

MENSCH & ACHTSAMKEIT

Achtsamkeitswanderung in der Natur, Verwurzeln mit Bäumen, Kraftort entdecken, mit den Auszeithoftieren die Gesundheit stärken ...

MENSCH & KÖRPER

Basisch Kochen mit Kräuterpowers, sanfte Körperübungen im Gleichklang mit der Natur

MENSCH & MENTALES

Meditationen und Entspannungsübungen unter freiem Himmel

MENSCH & WISSEN

Informationen über das Thema Stress & Burnout



DIE DURCHFÜHRENDEN



Mag.ª Elke Meisterhofer, Absolventin des Lehrganges „*Green Care – Gesundheit fördern am Hof*“ wird an diesem Wochenende den KursteilnehmerInnen die gesunde und regionale Küche der Region näherbringen. Bei der gemeinsamen Vorbereitung des Mittagessens mit den TeilnehmerInnen steht die Verarbeitung von Kräutern und Gemüse aus dem bäuerlichen Garten bzw. der umliegenden Wiesen im Mittelpunkt. In Praxis wie Theorie werden die Inhalte basischer Ernährung und die Wichtigkeit einer basischen Lebensweise vermittelt.



Johannes Meisterhofer, Lehrwart und Landesschilehrer, wird mit sanften Übungen nach dem Vorbild des Biophilia-Trainings gegen Verspannungen und zur Mobilisierung von Gelenken die KursteilnehmerInnen wieder zu vermehrtem Körperbewusstsein und verbesserter Selbstwahrnehmung hinführen. Die Übungen werden in der freien Natur durchgeführt, wobei das Hauptaugenmerk nicht auf sportliche Leistung, sondern auf Freude an der Bewegung gelegt wird.



Andrea Glehr-Schmit (MSc), psychologische Beraterin, Dipl. Achtsamkeits- & Entspannungstrainerin und Dipl. Kräuterefachfrau, ist im ExpertInnen-Pool der Wirtschaftskammer für den Bereich Stressmanagement und Burnout-Prävention gelistet und Kooperationspartnerin der SVA (Gesundheitshunderter). Frau Glehr-Schmit hat ihre Masterarbeit dem Thema „Landschaftsgestützte Interventionen bei Stress- & Burnout“ gewidmet und hat sich ausführlich mit der heilsamen Wirkkraft von Natur und Naturkontakt befasst.

Der Kronerhof der Familie Meisterhofer liegt in ruhiger Alleinlage auf 850 m Seehöhe am Fuße des Wechsels, inmitten des oststeirischen Jogllandes. Mit seiner mehr als 500 Jahre alten Geschichte befindet sich der Hof bereits seit acht Generationen im Familienbesitz, seit Jahrhunderten wird dort ein Schatz an traditionellem Natur- und Heilkräuterwissen bewahrt. Zu den wirtschaftlichen Schwerpunkten des 42 ha Betriebes zählt neben der Pferde- und Schafzucht auch die Forstwirtschaft. Der Hof ist für Elke und Johannes Meisterhofer ein heilsamer Kraftort. Dort findet man Ruhe und Entspannung sowie Anregungen für ein bewusstes, naturverbundenes Alltagsleben.

