

Auszeithof hautnah erleben Gesundheitsförderung am Bauernhof

Stress im Alltag und Beruf – Wer hat in dieser schnelllebigen Zeit nicht das Bedürfnis nach Auszeit und Erholung?

Auszeithof hautnah erleben

Stress im Alltag und Beruf – Wer hat in dieser schnelllebigen Zeit nicht das Bedürfnis nach Auszeit und Erholung?

In diesem Seminar bekommen Sie ein Bewegungs-, Ernährungs- und Gesundheitsprogramm am Bauernhof. Eine zertifizierte Lauftrainerin, Kräuterpädagogin sowie Sonderpädagogin und Bäuerin verknüpfen Wissensvermittlung zur Gesundheitsförderung rund um den Bauernhof mit Übungen und Methoden zur späteren Umsetzung im Alltag.

Bei angeleiteten Waldspaziergängen, bei der Begegnung mit Tier und Natur, beim Sammeln von Kräutern und deren Verarbeitung und bei Laufeinheiten und Körperwahrnehmungsübungen mit Expertinnen finden Sie Entspannung, Ausgleich und Kraft auf dem Bauernhof von Familie Gmeiner. Sie erfahren, wie Sie Ihre Gesundheit nachhaltig stärken und wie Sie diese zu Hause umsetzen. Lernen Sie die Kraftquellen Natur, Wald, Tiere, Kräuter und Bewegung in einem einzigartigen Umfeld hautnah kennen und lernen Sie, diese Energiequellen langfristig für sich selbst zu nutzen.

Die Module, welche immer an zwei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden, sind den Jahreszeiten angepasst und ermöglichen somit, die Natur in den unterschiedlichen Phasen wahrzunehmen und zu erleben. Sie können separat bzw. gesamt gebucht werden. Sind Sie neugierig geworden? Dann freuen wir uns mit Ihnen auf eine ganz andere Art von Erholung gekoppelt mit Wissensvermittlung, Bewegung sowie Natur und Genuss!

Kursdaten

3657

Die Schätze im Frühling

Termin: Fr, 23. - Sa, 24. April 2021, 09.00 - 17.00 Uhr, 16 UE

Ort: Gmeiner's Natur & Genuss Auszeithof, Fischbach 154a , Alberschwende

3658

Die Schätze im Sommer

Termin: Fr, 4. - Sa, 5. Juni 2021, 09.00 - 17.00 Uhr, 16 UE

Ort: Gmeiner's Natur & Genuss Auszeithof, Fischbach 154a , Alberschwende

3869

Die Schätze im Herbst

Termin: Fr, 1. - Sa, 2. Oktober 2021, 09.00 - 17.00 Uhr, 16 UE

Ort: Gmeiner's Natur & Genuss Auszeithof, Fischbach 154a , Alberschwende

Zielgruppe: alle interessierten Personen

Trainer/-in: Birgit Gmeiner, Karin Mattivi

Kursbeitrag: € 159,- pro Person (gefördert) pro Modul

Anmeldung und Information

Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Vorarlberg

Montfortstraße 9

6900 Bregenz

T 05574/400-191

E lfi@lk-vbg.at

I vbg.lfi.at