

Green Care Auszeithof Peintnerhof 6 Tage für Ihre Gesundheit

Über den Betrieb

Wir sind ein von der SVS anerkannter Green Care Auszeithof und bieten Bäuerinnen und Bauern sowie allen Selbständigen die Möglichkeit, an einem abgestimmten Gesundheitsprogramm, welches auf den Säulen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit aufgebaut ist, teilzunehmen.

Im kleinen Rahmen wird das Wissen um die Gesundheitsförderung und Prävention für Leib und Seele vermittelt. Menschen, die einen gesundheitsfördernden Lebensstil kennenlernen und im Alltag nachhaltig umsetzen wollen, sind unsere Zielgruppe.

Der Peintnerhof liegt auf einem kleinen Plateau in 1100 Meter Seehöhe. Von hier aus genießen Sie einen herrlichen Blick ins Tal und auf die umliegende Bergwelt.



Programminhalte

- Gesundheitsförderung zum Thema Ernährung
- Bewegung und seelische Gesundheit als Kraftquellen zur Stressprävention (Minderung der Belastung) und Ressourcenstärkung
- Lebensmittelhandwerk ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe
- Gemeinsames Kochen eines gesundheitsfördernden Menüs
- Angeleitete Bewegung in der Natur mit Achtsamkeitsübungen

Gruppengröße

Das Seminar findet in Kleingruppen von sechs bis zwölf Personen statt.



Referentinnen

- Dr. Georg Lexer
Facharzt für Chirurgie und Thoraxchirurgie
- Andrea Unterguggenberger
Biobäuerin, staatlich geprüfte Bergwanderführerin

Seminarzeiten

- 1.Tag Anreise bis 17.00 Uhr
- 2. bis 6. Tag 09.00 -17.00 Uhr
- 7.Tag Abreise nach dem Frühstück

Termine

- 17. bis 23. September 2023
- 24. bis 30. September 2023



Kosten

- EUR 780,00 bei Zweierbelegung im Apartment pro Person
- EUR 890,00 bei Einzelbelegung im Apartment (inkl. Verpflegung, Nutzung der Infrarotkabine und Seminarunterlagen)

Kontakt

Peintnerhof im Lesachtal
Familie Unterguggenberger
Niedergail 3, 9653 Liesing
www.peintnerhof.at

Anmeldung und mehr Informationen bei
Andrea Unterguggenberger

☎ +43 650 4111802

✉ peintnerhof@auszeithof.com



Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer/innen am Green Care-Programm verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen.

