

# Atempause für die Seele | Aus.ZEIT im Lesachtal



**19. bis 22. Juni 2025 | 9. bis 12. Oktober 2025**

**Am Peintnerhof | Auszeithof in Niedergail**

Der Mensch ist Teil der Natur und hat wie alles, seine Zeit.

Das haben wir verlernt: dass auf Spannung - Entspannung, auf Stress - Ruhe folgen muss, so wie auf den Gipfel das Tal. Es ist nicht gesundheitsfördernd im Einen oder Anderen zu verweilen. Das Beobachten der Natur hilft uns bei diesem Verständnis: so wie der Jahresrhythmus - im Frühjahr und Sommer entwickelt sich die Frucht. Nach der Erntezeit im Herbst beginnt die Natur zu ruhen.

Auch der Mensch ist ein Naturprodukt und es hat wie alles, seine Zeit!

Wenn dir die Kraft fehlt und alles zu viel ist, nimm dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Wir werden Wege gehen, die zu mehr Lebensfreude und Zuversicht führen.

Wir entdecken die heilsame Kraft des Waldes und die Weisheit der Bäume.

Wir werden nach der Philosophie von Slow Food verwöhnt.

**Kosten:** für Begleitung, Organisation und Wanderführungen: € 320,-

**Teilnehmerzahl:** min. 4 | max. 7 Personen

**Termine:** 19. bis 22. Juni | Anmeldung bis 29. Mai 2025

9. bis 12. Oktober | Anmeldung bis 18. September 2025

**Anmeldung und Information:**

Hanni Gratzner | +43 664 73648889 | GEHsund@gmail.com

[www.GEHsund.com](http://www.GEHsund.com)





*Urlaub machen*  
**PEINTNERHOF**  
*am Auszeithof*

**Peintnerhof Auszeit nehmen-Gesundheit fördern**

Familie Unterguggenberger & Lexer,

Niedergail 3, 9653 Liesing / Lesachtal

Tel.: +43 650 4111 802, [www.peintnerhof.at](http://www.peintnerhof.at), [www.auszeithof.com](http://www.auszeithof.com)

**Kosten für Übernachtung und Verpflegung:**

3 x Übernachtung mit Frühstück nach der Philosophie von Slow Food

3 x Abendessen nach der Philosophie von Slow Food

Kräutertees zur freien Verfügung (aus der nahrhaften Landschaft des Lesachtals)

Nachmittagskaffee, Kuchen, Obst

Bettwäsche, Bade-, Handtücher werden bereitgestellt

390,-- € bei Einzelbelegung im Apartment

339,-- € pro Person bei Doppelbelegung im Apartment

292,-- € pro Person bei drei Personen im Apartment



**Anmeldung und Information: Hanni Gratzer**

[GEHsund@gmail.com](mailto:GEHsund@gmail.com) | +43 664 73648889 | [www.GEHsund.com](http://www.GEHsund.com)

**19. – 22. Juni 2025** (Anmeldung bis 29. Mai 2025)

**09. – 12. Oktober 2025** (Anmeldung bis 18. September 2025)