

Urlaub machen
PEINTNERHOF
am Auszeithof

„Wollewoche“ Spinnen & Filzen

verbunden mit Themen eines gesundheitsfördernden Lebensstils

mit Karin Norunn Björnøy, Erwin Stammler,
Dr. Georg Lexer und Andrea Unterguggenberger
im Lesachtal

Termine:

05. – 10.04.2020

25. – 30.10.2020

- 5 Übernachtungen im Holzblockhaus (Ferienwohnungen) mit Slow Food, Biofrühstück
- Mittagsverpflegung – Jause vom Frühstück
- Teebar, Wasser und Säfte zur freien Verfügung
- Warmes Abendessen (3gängiges Menü)
- Am Vormittag von 09.00 – 12.00 Uhr Filzen oder Spinnen mit Karin Norunn Björnøy in der Wollwerkstatt (für Anfänger und Fortgeschrittene)
- 1 Märchenabend mit Erwin Stammler
- 2 Einheiten zu den Themen Wald und Achtsamkeit, Ernährung gegen Stress mit Dr. Georg Lexer
- 2 mal kochen mit Biobäuerin Andrea Unterguggenberger

Tagesgäste von 09.00 – 12.00 Uhr € 195,- (4 Tage 05. – 09.04.2020, ohne Materialkosten)
inkl. Kaffee/Tee/Säfte/Kuchen

Preis für die gesamte „Wollewoche“ pro Person im Doppelzimmer € 550,-
Einzelzimmer € 650,- (ohne Materialkosten)

Was können Sie in Ihrer Freizeit alles machen:

- **Schneeschuhwanderungen** oder gemütliche **Spaziergänge**, gleich ab dem Hof, wir beraten Sie gerne
- Besuch im **Wallfahrtsort Maria Luggau**, Besichtigung der Basilika
- Besuch im **Geigenbau- und Schustermuseum** in Liesing
- Wanderung zum **Slow Food Travelbetrieb Jörgishof** (Käse und Butterherstellung aus Heumilch) mit Hofführung und Verkostung kann gerne organisiert werden
- Viele **Bücher** zu den Themen Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit oder bunte Geschichtenbücher finden Sie in der Gaststube
- Unsere **Infrarotkabine** und das **finnische Bad** laden zum Genießen ein
- Sie dürfen auch gerne einmal **FAULENZEN**
- In unserem Seminarraum, aus Holz gebaut, gibt es Gymnastikmatten. Ein schöner Ort für **Tiefenentspannungsübungen, Joga,**

bitte umblättern

- Wer sich fürs **Brotbacken mit Natursauerteig** interessiert, ist bei uns genau richtig. Gegen einen kleinen Unkostenbeitrag backen wir gemeinsam Natursauerteigbrot



Wir begleiten Sie

Karin Norunn Björnøy

wurde 1952 in Bergen, Norwegen geboren. 1980 Umzug nach Kärnten, wo sie als Textilkünstlerin zu arbeiten begann. Seit 1983 lebt sie in Klagenfurt.

Als freischaffende Künstlerin, die sich seit 1988 der Filzverarbeitung widmet, hat sie ihre Werke bereits in Österreich, Norwegen, den USA, Ungarn und England ausgestellt.

Erwin Stammer

Märchen- u. Geschichtenerzähler, Akad. Kommunikationstrainer, Dipl. Coach Erwachsenenbildner

Dr. Georg Lexer

Facharzt für Chirurgie und Thoraxchirurgie, beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Prävention bzw. Prophylaxe

Ärztliches Wissen „mundgerecht“ serviert

Andrea Unterguggenberger

Bio-Bäuerin und Lebensmittelhandwerkerin sorgt für ALLES rund um die „Wollewoche“

Mindestteilnehmer 6 Personen

Anmeldung unter peintnerhof@auszeithof.com oder Tel.: +43 650 4111 802

Peintnerhof

Familie Unterguggenberger

Niedergail 3 9654 Liesing/Lesachtal

www.peintnerhof.at

Anmeldung für den Termin im April bis 23.03.2020 erbeten
Anmeldung für den Termin im Oktober bis 12.10.2020 erbeten