



auszeithof

LFI/Kursauschreibung: „Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden“



HolzHandwerkMöbel · Biobauernhof · Green Care Auszeithof  
„Welch ein Schatz für´s Wohlbefinden...“

### **Auszeithof hautnah erleben – Gesundheitsförderung am Bauernhof**

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 und 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 Seminare, 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 & Genuss!

**Mitveranstalter:** Green Care Vorarlberg, Bäuerinnenorganisation Vorarlberg, Urlaub am Bauernhof

**Zielgruppe:** Alle interessierten Personen

**Trainer/-in:** Birgit Gmeiner

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

**3640**

**Die Schätze im Herbst**

**Alberschwende, Gmeiner's Natur&Genuss Auszeithof**

**Fr., 02.10.2020 - Sa., 03.10.2020, 09.00 - 17.00 Uhr, 16 UE**

**3656**

**Die Schätze im Winter**

**Alberschwende, Gmeiner's Natur&Genuss Auszeithof**

**Fr., 29.01.2021 - Sa., 30.01.2021, 09.00 - 17.00 Uhr, 16 UE**

**3657**

**Die Schätze im Frühling**

**Alberschwende, Gmeiner's Natur&Genuss Auszeithof**



auszeithof

LFI/Kursauschreibung: „Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden“  
Fr., 23.04.2021 - Sa., 24.04.2021, 09.00 - 17.00 Uhr, 16 UE

3658

**Die Schätze im Sommer**

Alberschwende, Gmeiner's Natur&Genuss Auszeithof

Fr., 18.06.2021 - Sa., 19.06.2021, 09.00 - 17.00 Uhr, 16 UE

Anmeldung: LFI Vorarlberg, T 05574/400-191, E lfi@lk-vbg.at oder I [www.vbg.lfi.at](http://www.vbg.lfi.at)

## Seminarbeschreibung

**Seminar 1:** "Die Schätze im Herbst..."

**Freitag 2.10.2020 + Samstag 3.10.2020**

Der Herbst, diese Jahreszeit der Fülle und der Ernte, bietet sich hervorragend an, um Wald und Wiese genau unter die Lupe zu nehmen. Naturmaterialien in bunter Vielfalt unterstützen uns, den Jahreskreislauf und deren Wirkung auf Menschen und Natur sinnhaft zu verstehen. Wir beginnen mit dem Betriebsporträt inklusive Hofbesichtigung und erlangen Einblicke in die Landwirtschaft. Wir entdecken den Wald und werden mit seinen Schätzen kreativ. Wir sammeln verschiedenste Kräuter, um diese näher kennenzulernen, sie zu verarbeiten, aber auch ihr Wesen auf neue Art und Weise zu verstehen. Abgerundet wird das Programm mit Bewegungseinheiten und Körperwahrnehmungsübungen.

**Seminar 2:** "Die Schätze im Winter..."

**Freitag 29.1.2021 + Samstag 30.1.2021**

Im Winter scheint es ruhig in der Landwirtschaft zu sein, oder doch nicht? Wir möchten die Zeit nutzen, um den Jahreskreislauf des Bauernhofes kennenzulernen und werden erfahren, dass jede Jahreszeit, auch die frostige und eisige, von großer Bedeutung ist. Neben sportlichen Aktivitäten in der Winterlandschaft widmen wir uns zudem einer fast in Vergessenheit geratenen alten, wohltuenden Kräuterverarbeitung: dem Räuchern....

**Seminar 3:** "Die Schätze im Frühling..."

**Freitag 23.04.2021 + Samstag 24.04.2021**

Der Frühling bringt nicht nur Frühlingsgefühle bei Menschen und Tier mit sich. Die ersten (Ur)Kräuter sind wertvolle Schätze, richtige Energiespender. Tierhaltung, Brotbacken im Holzbackofen sowie das Jahreskreisfest der „Tag- und Nachtgleiche“ werden Schwerpunkte dieses Seminares sein. Auch dieses Mal wird das Programm mit Bewegungseinheiten abgerundet.



**auszeithof**

LFI/Kursauschreibung: „Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden“

**Seminar 4:** "Die Schätze im Sommer..."

Freitag 18.06.2021 + Samstag 19.06.2021

Die Jahreszeit Sommer lässt einen tollen Einblick in die Artenvielfalt der Tier- und Pflanzenwelt zu. Doch nicht nur in der Landwirtschaft kann die Erhaltung dieser unterstützt werden, auch zu Hause gibt es Möglichkeiten dafür. Jeder und jede kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten. Wie das möglich ist, wird in diesem Seminar erarbeitet. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Wasser. Eine Wanderung zum Wasserfall mit Inspirationen rund ums Wasser bietet Möglichkeit für Bewegung mit Abkühlung. Sommerkräuter und leichte Speisen stehen für den Genuss auf dem Plan.

### **Das Auszeithofteam stellt sich vor:**

#### ***Birgit Gmeiner***

„Gemeinsam mit meinem Mann Stefan, gelernter Tischlermeister, und unseren 3 Kindern, bin ich mit Leib und Seele Biobäuerin. Wir bewirtschaften einen Biobauernhof in Alberschwende, gelegen im als Erholungsgebiet bedeutsamen Bregenzerwald.

Die Vielseitigkeit unserer kleinstrukturierten Landwirtschaft, mit hofeigener Tischlerei, bietet sich nicht nur für „Schule am Bauernhof“ – Lehrgänge.

Als gelernte Dipl. Sonderkindergartenpädagogin habe ich mich entschieden, nach dem Abschluss des ZLG „Auszeithof-Gesundheitsförderung am Hof“, Tagesangebote mit gesundheitsfördernden Maßnahmen für unterschiedliche Zielgruppen anzubieten. Somit kann ich die Freude an der Arbeit in und mit der Natur mit vielen interessierten Menschen teilen und zugleich dem kleinen Betrieb ein sinnvolles, weiteres Standbein ermöglichen.“

#### ***Mag. Karin Mattivi***

„Ich bin gebürtige Südtirolerin und mit den Bergen und deren Pflanzen und Tieren innig verbunden. Mit viel Begeisterung und Liebe habe ich die Ausbildung der Kräuterpädagogik mit Schwerpunkt Jahreskreisfeste bei Susanne Türtscher im Großen Walsertal abgeschlossen. Der Jahreskreis mit seinen Festen, Kräutern, Mythen und Ritualen fasziniert mich, deshalb gebe ich dieses Wissen mit großer Freude weiter.

Ich wirke und arbeite in meinem Kräuterwerkraum in Alberschwende. Dort ermögliche ich, die Kräuter in ihrer Vielfalt zu erleben, ihre heilsamen Inhaltstoffe kennenzulernen, sie zu verarbeiten und zu genießen. Werken und Gestalten, kreativ sein und neue Formen leben: das sind Inhalte meiner Seminare und Workshops.“



auszeithof

LFI/Kursauschreibung: „Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden“

### **Lisette Rössl**

„Das erste Mal schnürte ich meine Laufschuhe vor vier Jahren. Von Anfang an spürte ich, dass mir das Laufen in der Natur Kraft und Energie zurückgibt.

Seither liebe ich es, den Wechsel der Jahreszeiten bewusst mitzuerleben sowie die Natur vor der Haustüre mehr zu schätzen.

Schnell stand für mich fest, dass ich dieses Gefühl weitergeben möchte. So habe ich mit großem Interesse die Ausbildung zum Laufgruppenleiter beim Olympiazentrum Dornbirn absolviert. Seitdem leite ich mit viel Freude verschiedene Laufgruppen.

Da eine gesunde Lebensführung in Kombination mit verschiedenen Sportarten und Ernährung immer mehr in den Mittelpunkt meines Lebens gerückt ist, wollte ich mein Wissen vertiefen und bin seit Februar 2019 in Ausbildung zur Gesundheits- und Vitaltrainerin an der Vitalakademie Dornbirn.

Mein Mann und unsere 4 Kinder profitieren sehr von meinem Hobby, denn immer, wenn ich vom Laufen heimkomme, sind meine Batterien neu geladen und ich bin wieder bereit für die Herausforderungen des Alltags sowohl in der Familie als auch im Büro!“