

„Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden...“

Ort: Gmeiner´s Natur&Genuss Biobauernhof, Alberschwende

Zeit: 9.00-17.00 Uhr

Termine/Kursnummer: siehe jeweils unten

Kursleiterinnen: Karin Mattivi; Birgit Gmeiner

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (event. Wechselkleidung nach Bewegung im Freien);
Trinkflasche, gutes Schuhwerk

Kosten: €159,00 (gefördert) inkl. Materialkosten und Verpflegung ganztags, für je einen
Seminarblock (Freitag und Samstag), kann unabhängig voneinander gebucht werden

Anmeldung:

Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Vorarlberg

Bildungsmanagement, Kundenservice

Montfortstraße 9

6900 Bregenz

T 05574 / 400 – 192

lfi@lk-vbg.at

Freitag/Samstag 2.10.+3.10.2021

Die Schätze im Herbst (Kursnummer 3869)

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

Unser Bauernhof, *Gmeiners's Natur&Genuss Auszeithof*, und seine Umgebung bergen natürliche Schätze und ein vielfältiges Angebot am Hof, im Wald und auf Wiesen. Wir können diese Ressourcen nutzen, um Energie zu tanken, sowie Möglichkeiten für unser tägliches Wohlbefinden zu entdecken.

Unter dem Motto „Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden“ wird nicht nur Einblick in die biologische Landwirtschaft in der Praxis gewährt. Ergänzt werden die Inhalte durch Bewegung, Entdecken von altem und neuen Kräuterwissen, kreative Einheiten, sowie kulinarischem Genuss.

Die Auszeittage werden von Mag. Karin Mattivi, dipl. Kräuterpädagogin, sowie Birgit Gmeiner, Bäuerin und Sonderkindergartenpäd., gestaltet.

Der Herbst, diese Jahreszeit der Fülle und der Ernte, bietet sich hervorragend an, um Wald und Wiese genau unter die Lupe zu nehmen.

Inhalte:

- Funktionen des Waldes und Bedeutung der Waldbewirtschaftung
- Erholungsmöglichkeiten im Wald suchen und finden
- Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien
- Sammeln, Bestimmen und Verarbeiten verschiedenster Kräuter
- Kennenlernen von Pflanzenwesen und ihrer Botschaften
- Verschiedene Bewegungs- und Entspannungseinheiten

Freitag/Samstag 07.01.+ 08.01.2022

Die Schätze im Winter (Kursnummer 4048)

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

Unser Bauernhof und seine Umgebung bergen natürliche Schätze und ein vielfältiges Angebot am Hof, im Wald und auf Wiesen. Wir können diese Ressourcen nutzen, um Energie zu tanken, sowie Möglichkeiten für unser tägliches Wohlbefinden zu entdecken.

Unter dem Motto „Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden“ wird nicht nur Einblick in die biologische Landwirtschaft gewährt. Ergänzt werden die Inhalte durch Bewegung, Entdecken von altem und neuen Kräuterkwissen, kreative Einheiten, sowie kulinarischem Genuss.

Wir beginnen unseren Jahreszeitenreigen mit den Schätzen im Winter und bieten folgende Inhalte an:

- Wer und Was steckt hinter den Kulissen? - Direkt vom Bauern zum genussreifen Lebensmittel
- Diskussion: Lebensmittel - Verzicht oder Qualität statt Quantität?
- Wanderung in der Winterlandschaft (falls möglich mit Schneeschuhen)
- Harz sammeln für eine Herzsalbe und zum Räuchern
- Kennenlernen von unterschiedlichen Methoden des Räucherns und Entdecken heimischer Pflanzen und ihrer Wesenheiten auf ganz besondere Art und Weise

Freitag/Samstag 22.+23.4.2022

Die Schätze im Frühling (Kursnummer 4049)

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

Unser Bauernhof, *Gmeiners's Natur&Genuss Auszeithof*, und seine Umgebung bergen natürliche Schätze und ein vielfältiges Angebot am Hof, im Wald und auf Wiesen. Wir können diese Ressourcen nutzen, um Energie zu tanken, sowie Möglichkeiten für unser tägliches Wohlbefinden zu entdecken.

Unter dem Motto „Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden“ wird nicht nur Einblick in die biologische Landwirtschaft in der Praxis gewährt. Ergänzt werden die Inhalte durch Bewegung, Entdecken von altem und neuen Kräuterwissen, kreative Einheiten, sowie kulinarischem Genuss.

Die Auszeittage werden von Mag. Karin Mattivi, dipl. Kräuterpädagogin, sowie Birgit Gmeiner, Bäuerin und Sonderkindergartenpäd., gestaltet.

Der Frühling bringt nicht nur Frühlingsgefühle bei Menschen und Tier mit sich, er ruft uns nach draußen, überall grünt und sprießt es und wir wollen diese Kraft entdecken.

Inhalte:

- Sammeln und Bestimmen der Urkräuter rund um Haus und Hof
- Verarbeitung dieser zu kulinarischen Köstlichkeiten
- Brot backen im hofeigenen Holzbackofen (Sauerteig und Andere)
- Huhn ist nicht gleich Huhn
- Feiern der Frühlings Tag und Nacht Gleiche
- Bewegung an der frischen Luft

Freitag/Samstag 01.07.+ 02.07.2022

Die Schätze im Sommer (Kursnummer 4050)

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

Unser Bauernhof, *Gmeiners's Natur&Genuss Auszeithof*, und seine Umgebung bergen natürliche Schätze und ein vielfältiges Angebot am Hof, im Wald und auf Wiesen. Wir können diese Ressourcen nutzen, um Energie zu tanken, sowie Möglichkeiten für unser tägliches Wohlbefinden zu entdecken.

Unter dem Motto „Welch ein Schatz fürs Wohlbefinden“ wird nicht nur Einblick in die biologische Landwirtschaft in der Praxis gewährt. Ergänzt werden die Inhalte durch Bewegung, Entdecken von altem und neuen Kräuterwissen, kreative Einheiten, sowie kulinarischem Genuss.

Die Auszeittage werden von Mag. Karin Mattivi, dipl. Kräuterpädagogin, sowie Birgit Gmeiner, Bäuerin und Sonderkindergartenpäd., gestaltet.

Die Jahreszeit Sommer lässt einen tollen Einblick in die Artenvielfalt der Tier- und Pflanzenwelt zu. Zusätzlich zu diesem Thema, möchten wir noch den Schwerpunkt „Wasser“ in unser Programm aufnehmen.

Inhalte:

- Arterhaltung der Tier- und Pflanzenwelt: Wie kann die Landwirtschaft, Du und Ich einen tollen Beitrag dazu leisten?
- Bedeutung des Wassers für Mensch und Tier
- Wanderung zum Alberschwender Wasserfall
- Meditation am Wasser
- Herstellen eines Pflanzendestillats und einer Blütenessenz
- Genuss von Sommerkräutern und leichten Speisen
- Sommersonnwendfeier