

Freitag/Samstag 23.+24.4.2021

Die Schätze im Frühling

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 4.6.+ 5.6.2021

Die Schätze im Sommer

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

Freitag/Samstag 1.+2.10.2021

Die Schätze im Herbst

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 Auszeitthof*, 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