



Bruggerhof

Eine Auszeit beim „Kuh-Coaching“

Der Bruggerhof ist ein kleiner Bauernhof im Kärntner Mölltal mit den Schwerpunkten Milchwirtschaft, Pferdehaltung und Viehzucht. Ab Hof werden selbst verarbeitete Milchprodukte verkauft. Bäuerin Sylvia Granitzer ist Alpenmentorin und tiergestützter Businesscoach. Sie hat es sich zum Ziel gesetzt, mit ihrem Green Care Auszeithof Menschen zu belgeiten, die auf der Suche nach Erholung und Rückbesinnung sind.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die intensive Begegnung mit Tieren: Auf dem Bruggerhof leben Jerseykühe, Pferde und ein Hund. Durch den Kontakt mit der Natur und den Tieren finden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Auszeithof-Programme neue Impulse für ihren Alltag. Im Mittelpunkt des gesundheitsförderlichen Angebots steht aber auch das Wandern. Das Programm „Auszeit am Bauernhof“ beinhaltet leichte, geführte Themenwanderungen – auch mit Tieren – Übungen zur Naturverbundenheit und Achtsamkeit. Gemeinsame Aktivitäten in der Natur (etwa die gemeinsame Herstellung von Käse) bieten ein Abschalten vom Alltag und schaffen ein neues Bewusstsein. Eine Auszeit vom Firmenalltag bietet Sylvia Granitzer mit ihrem tiergestützten Coaching auch für Teams von Unternehmen – der Bauernhof wird dann zur erlebnisreichen Alternative zum Seminarraum. Gemeinsam mit einer Psychologin und Bergwanderführerin sowie einem Lebens- und Sozialberater wird eine 4-tägige „Almauszeit“ auf einer urigen Mölltaler Almhütte angeboten. Dann stehen leichte Wanderungen, Körper-Energieübungen, Übungen zur Naturverbundenheit und zum Abschalten sowie auf Wunsch Coachings und Einzelsitzungen statt.

Zertifizierte Angebote

Auszeithof

Zielgruppe

Menschen mit Interesse an Gesundheit



<https://greencare2016.lko.or.at> <https://www.sylvia-granitzer.at/>

Sylvia Granitzer

Fragant 6

9831 Flattach

T +43 (0)676 6415628

info@sylvia-granitzer.at

www.sylvia-granitzer.at/

Facebook
