

Gut Trögern

Ein Ort. Viele Impulse. Neue Perspektiven.

„Ein besonderer Ort für besondere Menschen und Anlässe“ – damit ist sowohl der traditionsverbundene Kurort Bad Eisenkappel im südlichen Kärnten, als auch der Bio-Bauernhof Gut Trögern gemeint. Und das ist auch das Motto dieses Green Care-Betriebs.

Auf dem einstigen Gutshof hat die Psychologin Mag.^a Lydia Kienzer-Schwaiger eine Wohlfühl-Oase eingerichtet und ein vielfältiges Angebot zusammengestellt. Das Programm dient der seelischen und körperlichen Erholung, dem Atem-Schöpfen, dem Kraft-Tanken und der gezielten Burnout-Prävention.

Die Programmdauer ist unterschiedlich und reicht vom Tagesretreat über das kreative Auszeit-Wochenende bis zur Schwerpunktwoche. Die Unterbringung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beinhaltet Frühstück und wahlweise Halbpension. Green Care-Programmpunkte sind unter anderem die geführten Fastenwochen „Fasten in Achtsamkeit“, die Burnout-Prävention „Zruck zu mir“, das Tagesretreat „Lei für di“ (sich selbst erfahren und die eigenen Impulse verstehen lernen) oder kreatives Soul Writing.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Programms werden psychologisch betreut, auf Wunsch auch in Einzelsettings. Sie lernen Atemtechnik, erleben die Natur und führen produktive Gespräche mit der Psychologin und innerhalb der Gruppen. Auch Kindercamps stehen in Gut Trögern auf dem Programm.

Mag.^a Lydia Kienzer-Schwaiger ist klinische Psychologin mit den Schwerpunkten Gesundheit und Arbeit. Außerdem ist sie ausgebildete Mediatorin, Unternehmensberaterin und Coach.

Zertifizierte Angebote

Bildung und Freizeit am Hof, Gesundheit und Prävention am Hof, Kinderbetreuung am Hof

Zielgruppe

Ältere Menschen, Arbeitsuchende, Kinder und Jugendliche, Menschen mit Interesse an Gesundheit, Menschen mit psychischer Erkrankung

Bewirtschaftung

Ackerbau, Forstwirtschaft, Grünland, Tierhaltung



Mag. Lydia Kienzer-Schwaiger
Trögern 10
9135

T +43 (0)676/5645717
info@gut-troegern.at
xn--gut-trgern-jcb.at/
Facebook

Externe Zertifizierung seit
25.03.2022
