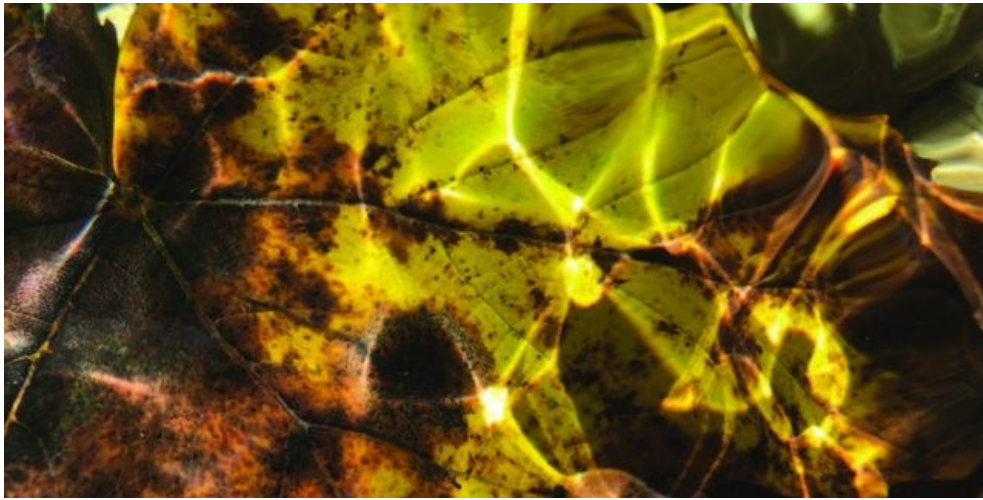


SELF CARE Retreat am „Unperfekten Seminarort“ im Ötscherreich



Was will ich verändern?

Was will ich stärken?

Wie lade ich Freude ein?

Wie tanke ich Kraft?

Aufbau

Der Tagesablauf beinhaltet drei fixe Angebote in der Gruppe:

- Körperarbeit, Yoga und Entspannung
- Gemeinsames Mittagessen
- Themenimpulse:
 - Selfcare & Resilienz - Krisen und Konflikte meistern
 - Achtsamkeit & Emotionen regulieren
 - SIZE Persönlichkeiten erkennen und verstehen

Rückmeldung einer Teilnehmerin des letzten SELF CARE RETREATS

„Gleich nach den Körper session in der Früh gab uns Reingard eine themenbezogene Aufgabenstellung. So war die Zeit zwischen den Impulsen optimal ausgefüllt. Nicht zu viel, aber immer genug! Selbst nach Monaten hält die positive Wirkung dieses fantastischen Retreats noch an! Wärmste Empfehlung!“

Kosten

EUR 130,- pro Tag inklusive Verpflegung, Behandlung und Naturgestützter Intervention mit Alpakas, Spinnen uvm.

Aktuelle Green Care Bildungsangebote und Veranstaltungen

07.05.2024

Exkursion „Gelebte Biodiversität“

Gibt es Alternativen zur traditionellen „produzierenden“ Landwirtschaft? Klimawandel, strenge Rahmenbedingungen, schwierige Märkte und die unsichere Preissituation machen die herkömmliche..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2788616) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2788616

24.05.2024

Den Weg der Wolle kennen lernen und Schafe erleben am Kreativhof

Am Kreativhof Wastlmann lernen Sie den Weg der Wolle kennen und genießen angeleitete Begegnungen mit den zutraulichen Wolllieferanten. Die Schafwolle vom Hof wird gemeinsam gewaschen, kartiert, mit..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2698377) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2698377

29.05.2024

Schnuppern am Green Care Hof

Sie erhalten praktische Einblicke in die Angebote eines zertifizierten Green Care Betriebes und dessen Zielgruppen und Methoden in einer Kleingruppe von 3-6 Teilnehmern. Weiters werden Hintergründe..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2690903) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2690903

03.06.2024

Bauernhof gesucht für Green Care Seniorenbetreuung!

Der Anteil der älteren Bevölkerung steigt in Österreich kontinuierlich, daher ist es wichtig, in den Gemeinden niederschwellige Möglichkeiten für ein lebenswertes Älterwerden zu schaffen. Aufenthalte..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2795384) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2795384

06.06.2024

Alternativer Lebensraum am Bauernhof

Alternativer Lebensraum am Bauernhof - die zukunftssträchtige Einkommensergänzung für bäuerliche Familien mit sozialberuflichem Interesse und der Bereitschaft älteren, familienfremden Personen bis..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2793591) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2793591

12.06.2024

Green Care Auszeittag auf der Kräuteralm

Sie interessieren sich für Gesundheitsprävention mit Kräutern am Bauernhof? Kräuterbäuerin Christine Stummer bietet auf ihrem Green Care Auszeitthof Einblicke in Ihre Angebote der Kräuteralm..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2698379) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2698379

14.06.2024

Alternativer Lebensraum - Schnuppern am Rabingerhof

Für bäuerliche Familien mit sozialberuflichem Interesse und der Bereitschaft älteren, familienfremden Personen bis Pflegestufe 3 dauerhaft am eigenen Hof eine Heimat zugeben, ist der Alternative..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2795411) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2795411

24.10.2024

Webinar: Prävention ist alles - Sicherheit am Bauernhof und auf der Alm

Am Bauernhof und bei der Almhütte sollte die Sicherheit nicht außer Acht gelassen werden. Es sind bestimmte Präventionsmaßnahmen zu beachten. Im Webinar wird auf die Sicherheit am Bauernhof und bei..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2453170) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2453170

Kurs ohne Datum

Onlineseminar: Informationsveranstaltung Zertifikatslehrgang Schule am Bauernhof

Bei dieser Online-Informationsveranstaltung werden die Inhalte und der Ablauf des Zertifikatslehrgangs Schule am Bauernhof vorgestellt. Zudem werden alle Fragen zu persönlichen und betrieblichen..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2699593) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2699593

Kurs ohne Datum

Copyright und Datenschutz bei Photos & Co

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte - also schnell ein Foto gepostet und ein kurzes Video hochgeladen, um meine potenziellen Kunden auf dem Laufenden zu halten. Aber kenne ich auch die rechtlichen..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2690909) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2690909

Kurs ohne Datum

Social Media für meinen Betrieb

Viele Kundinnen und Kunden nutzen heute Social-Media-Plattformen. Um den Kundenbedürfnissen gerecht zu werden, sind auch Bäuerinnen und Bauern gefordert, ihren Betrieb und ihre Produkte dort zu..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=1795896) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=1795896

Kurs ohne Datum

Reitpädagogische Betreuung - FEBS®

Bei der Reitpädagogische Betreuung wird Kindern ein spielerischer Zugang zu Ponys und Pferden vermittelt. Die Kinder lernen ohne Stress und Leistungsdruck den richtigen Umgang mit den Tieren. Am..

[weiterlesen](http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2147242) http://www.greencare-oe.at/?id=2500,,,1059&kurs_id=2147242

Links

[Bergbauernhof Sulzbach](#) /bergbauernhof-sulzbach+2500+1000116
