

selfcare RETREAT

Seminartage am zertifizierten Green Care-Betrieb Haus Sulzbach

Was will ich verändern? Was will ich stärken? Wie lade ich Freude ein? Wie tanke ich Kraft?

Aufbau

Der Tagesablauf beinhaltet drei fixe Angebote für die ganze Gruppe. Die restliche Zeit wird nach individuellen Bedürfnissen gestaltet. Die Gruppe ist bewusst klein gehalten und besteht aus maximal 10 TeilnehmerInnen.

Gemeinsames Rahmenprogramm

- 09:00 Körperarbeit 1 ½ Stunden
- 12:30 gemeinsames Mittagessen
- 14:30 Themenimpuls 1 ½ Stunden

Themenimpulse

- selfcare & Resilienz – Robust durch den Alltag
- Achtsamkeit – Training für mehr Präsenz
- Konflikte vermeiden oder meistern
- Emotionen regulieren
- Von der Vision zu den nächsten Schritten

Der soulsteps Seminarraum kann zwischenzeitlich als Ort der Stille genutzt werden. Weide, Stall, Wiese und Wald und die Anwesenheit von Alpakas, Hühnern, Kaninchen und Kamerunschafen bieten Erlebnis- und Erholungsraum.

Anmeldung und Anzahlung

Um Ihre Teilnahme zu fixieren, überweisen Sie bitte die Teilnahmegebühr von € 596,- bis 8. Juli an:

Mag. Reingard Winter-Hager

Sparkasse Niederösterreich AG

BIC: SPSPAT21XXX

IBAN: AT52 2025 6035 0171 1307

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

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

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

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

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

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

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