Peintnerhof

Gesund bleiben und gesund werden im naturbelassensten Tal Europas

In Niedergail, im wunderschönen Kärntner Lesachtal, inmitten heilsamer Landschaften und abseits von Hektik und Trubel, liegt der Peintnerhof der Familie Unterguggenberger. Drei Generationen leben und wirtschaften auf dem Biohof mit rund 13 ha, der nicht nur Kärntner Brillenschafe und Urforellen hat, sondern seit den ersten „Sommerfrischlern" 1958 auch „Urlaub am Bauernhof" – mittlerweile auf 4-Blumen-Niveau – bietet.

Ein Thema liegt Andrea Unterguggenberger, Bäuerin, Diplom-Sozialbetreuerin und Bergwanderführerin ganz besonders am Herzen: eine gesunde und naturnahe Ernährung. So wird nicht nur das Brot selbst am Hof gebacken, sondern auch auf höchstem Standard für die Gäste gekocht. Das Fleisch der eigenen Lämmer und Urforellen spielt dabei genauso eine zentrale Rolle wie die Wildkräuter, die auf den Almen und Wiesen des Peintnerhofs wachsen. Die Vielfältigkeit einer Landwirtschaft wird als sehr wichtig angesehen und tagtäglich gelebt.

Die Leidenschaft für die Themen Gesundheit und Ernährung war es auch, die Andrea Unterguggenberger zur Green Care-Thematik gebracht hat und so wurde der Peintnerhof, nach Absolvierung des LFI-Zertifikatslehrgangs „Green Care – Gesundheit fördern am Hof", zu einem der ersten Green Care Auszeithöfe in Österreich. Gemeinsam mit ihrem Mann dem Mediziner Dr. Georg Lexer gibt es nun Seminare und Auszeit-Wochen am Hof, bei denen den Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein gesundheitsfördernder Lebensstil zur Prophylaxe gegen Zivilisationserkrankungen nähergebracht wird. Neben fachlichen Inputs aus medizinischer Sicht stehen Wanderungen mit der engagierten Bäuerin und das gemeinsame Kochen auf dem Programm, wo die naturnah erzeugten Lebensmittel mit einfachen Rezepten zu gesunden Speisen mit Genuss verarbeitet werden: bewusstes Wahrnehmen und dadurch Entschleunigung finden – das steht an oberster Stelle. Der Ansatz dabei ist ganzheitlich, basierend auf den vier Säulen Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit und Epigenetik.

„Wir haben hier alles vor unserer Haustüre. Ich bin dankbar, dass ich die Chance habe, diese nahrhafte Landschaft meinen Kindern und unseren Gästen oder Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern näherbringen zu können", so Andrea Unterguggenberger, die sich mit Ihren Green Care-Angeboten nun Schritt für Schritt ein weiteres Standbein in der Vor- und Nachsaison aufgebaut hat.

Zertifizierte Angebote

Auszeithof, Gesundheit und Prävention am Hof

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche, Menschen mit Interesse an Gesundheit

Bewirtschaftung

Ackerbau, Forstwirtschaft, Grünland

PEINTNERHOF
heilsame Landschaft

https://greencare2016.lko.or.at http://www.peintnerhof.at/

Andrea Unterguggenberger
Niedergail 3
9653 Liesing/Lesachtal

T +43 (0)650 4111802
peintnerhof@auszeithof.com
www.peintnerhof.at/

Externe Zertifizierung seit
10.11.2017