# Wieserhof

## Zeit für die Sinne

Der Bergbauernhof der Familie Liebminger umfasst 15 ha Grünland sowie 60 ha Forst und liegt in einem ruhigen Seitengraben von St. Peter ob Judenburg im Murtal auf 850 m Seehöhe. Er ist von Wiesen und Wäldern umgeben, aber doch nur fünf Minuten von der Bezirksstadt Judenburg entfernt.

Das Leben mit und in der Natur ist Heidi Liebminger sehr wichtig. Die ausgebildete Wirtschafts-, Sozial- und Berufspädagogin sowie Waldgesundheitstrainerin mit langjähriger Erfahrung im Sozialbereich versucht diese Liebe zur Natur auch an andere Menschen weiterzugeben. Nach Milchwirtschaft und Rinderzucht liegt der Schwerpunkt des gemeinsam mit ihrem Mann Robert in biologischer Wirtschaftsweise geführten Hofes seit einigen Jahren in der Alpakazucht. Produkte aus Alpakawolle werden im eigenen Hofladen verkauft. Die sanftmütigen Tiere sind ein wichtiger Bestandteil der Auszeithof-Angebote am Hof.

„Zeit, die wir uns nehmen ist Zeit, die uns etwas gibt!“
Dieses Zitat von Ernst Ferstl ist Leitspruch bei den Workshops und Seminaren.

Kreativworkshops von Spinnen, über Filzen bis hin zum Malen, lassen zur inneren Ruhe kommen und ein ganz persönliches HandWERK kann entstehen. Die wohltuende Wirkung von Yoga und Wyda (das europäische Pendant dazu!) inmitten der Alpakaherde ist schnell spürbar und eröffnet ebenfalls den Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit. Beim Waldbaden wird mit Hilfe von gezielten Achtsamkeitsübungen der Wald – aber vor allem das eigene Ich - aus neuen Perspektiven betrachtet und mit all‘ unseren Sinnen neu kennengelernt.

Beim zweitägigen Seminar „Bewegung mit Sinn – Sinn für Bewegung“ werden mit gezielten Übungen sowohl indoor als auch outdoor unter fachkundiger Anleitung einer Physiotherapeutin Mobilisation, Kräftigung und Dehnungsfähigkeit gefördert. Mit Übungen zur Achtsamkeit und Stille wird weiters der Anstoß gegeben, die richtige Balance zwischen Bewegung und Entschleunigung zu finden. „FrauSein mit Sinn – Sinn für FrauSein“ ist ein zweitägiges Seminar, das Themen wie Frauengesundheit und das FrauSein mit allen Sinnen in den Mittelpunkt stellt. Die vielen Rollenbilder einer Frau bringen viele Herausforderungen mit sich, die sowohl körperlich als auch mental fordern - in jungen Jahren aber auch im hohen Alter. Hier wird ein behutsamer Rahmen geschaffen, auch über das eine oder andre Tabu zu sprechen.

**Zertifizierte Angebote**

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

**Zielgruppe**

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

**Bewirtschaftung**

Forstwirtschaft, Grünland, Tierhaltung

WIESERHOFALPAKAS
ZEIT FÜR DIE SINNE

https://greencare2016.lko.or.at https://www.wieserhof.at/

Zertifizierter Hof
greencare
Wo Menschen aufblühen


## Mag.ª Heidemarie und Mag. Robert Liebminger
Feistritzgraben 34
8755 St. Peter/Judenburg

T +43 (0)664 4212325
info@wieserhof.at
www.wieserhof.at/
Facebook


## Externe Zertifizierung seit
20.10.2022