



Den Urlaub genießen ...

Foto: www.slowfood.travel W. Hummer



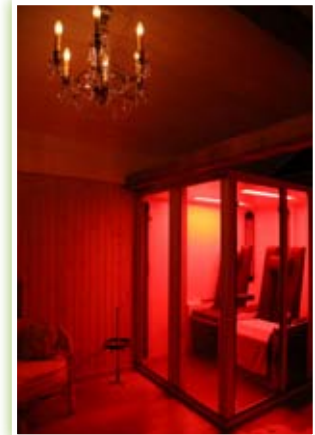
... im naturbelassensten Tal Europas: Das Lesachtal zeichnet sich durch seine unberührte Natur und die einzigartige Kulturlandschaft besonders aus. Im Südwesten Kärntens gelegen, beherbergt das Lesachtal eine Vielzahl von beweideten Almen und nach alter Tradition bewirtschafteter Höfe. Nicht umsonst gehört das Lesachtal zur ersten Slow-Food-Travel-Region weltweit.

... beim Wandern: Herrliche Wandertouren und familienfreundliche Ausflüge, wo manche gleich hinter dem Haus starten und unvergessliche Momente in den Lesachtaler Bergen hinterlassen. Ob die Gipfelrast am Mittagkofel oder der Kaiserschmarren im Hochweißsteinhaus – für jeden bietet das Lesachtal etwas Besonderes.

... mit natürlichen Produkten: Produkte aus der eigenen Bio-Landwirtschaft sind allgegenwärtig. Frisches Lammfleisch, Kräuter aus dem Kräutergarten hinter dem Haus, das Brot aus Natursauerteig mit frisch gemahlenem Getreide aus dem Lesachtal, die Urforelle aus dem eigenen Teich oder

köstliche Fruchtaufstriche und Tees, bis hin zum Wohnen im Holzblockhaus.. Frischer und natürlicher geht es fast nicht.

... im „Kastl“: Wellness, wie wir es verstehen: keine überfüllten Liegeräume oder Chlorpools, im Peintnerhof geht es gemütlich zu: Infrarotsauna und entspannen im finnischen Bad.



... und loslassen: Ob gemütlicher Familienurlaub, erholsamer Wanderurlaub, ob mitarbeiten am Hof bei der Heuernte oder beim Brotbacken, ob entspannen oder aktiv sein: Alles, was Spaß macht ist erlaubt und lässt den Urlaub auf dem Peintnerhof zu einem unvergesslichen Erlebnis für die ganze Familie werden.

Fam. Unterguggenberger
 Niedergail 3 · A-9653 Liesing/Lesachtal
 Mobil: +43 (0) 650-4111802
 peintnerhof@auszeithof.com
www.peintnerhof.at

Foto: Hans Guggenberger

Foto: Anita Arnetz

PEINTNERHOF

heilsame Landschaft





Auszeit am Peintnerhof



Der Greencare-Auszeithof ist die neueste Angebotsform im Bereich der Gesundheitsvorsorge im Sinne der Gesundheitsförderung und Prävention. Das Augenmerk liegt auf Personen, welche sich eine Auszeit nehmen möchten, ihren inneren Frieden finden und sich auf das Wesentliche rückbesinnen wollen.

Wer lernen will, wieder auf seinen Körper zu hören und die optimale Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden, der ist am Peintnerhof genau richtig aufgehoben. Im Mittelpunkt steht hier die Interaktion zwischen Mensch, Tier und Natur. Hier im Lesachtal, dem naturbelassensten Tal Europas, zwischen Kötschach-Mauthen und Sillian eingebettet, liegt der Bio-Bauernhof, um „Auszeit vom Alltag“ mit fachlich fundierter Betreuung zu machen.

Ob bei Seminaren mit dem bekannten Mediziner Dr. Georg Lexer, Wanderungen mit der engagierten Bäuerin und Wanderführerin Andrea Unterguggenberger oder beim

gemeinsamen Kochen, wo die naturnah erzeugten Lebensmittel mit einfachen Rezepten zu gesünten* Speisen mit Genuss verarbeitet werden: das bewusste Wahrnehmen und dadurch Entschleunigung finden steht an oberster Stelle.

Seminare am Peintnerhof

Gerade in der unberührten Umgebung des Lesachtals ist das Betreuersteam am Peintnerhof – quasi als Lebenscoaches – bemüht, den Seminarteilnehmern den gesundheitsfördernden Lebensstil zur Prophylaxe gegen Zivilisationskrankheiten und Krebserkrankungen näher zu bringen. Dies basiert auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Seelische Gesundheit, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Präventivmedizin aufgebaut sind.

Die Aufenthaltsdauer wird flexibel an den Bedarf der Seminarteilnehmer angepasst. So kann neben dem Intensivseminar, welches von Freitag bis Sonntag dauert, und dem Wochenseminar gewählt werden. Natürlich sind auch längere Aufenthalte möglich.



Foto: Anita Ametz

www.antikrebs.at



* gesünten, Mittelhochdeutsch: gesundheitsbringend



auszeithof