

## „SVB Green Care Hunderter“



### für einen Aufenthalt am Wieserhof in der Steiermark **Green Care Auszeithof Wieserhof**

### 3 Tage im Tempo der Seele

#### Über den Betrieb

Wir sind ein von der SVB anerkannter *Green Care Auszeithof* und kombinieren unsere gesundheitsfördernden Angebote in der Natur mit kreativen Handwerkstechniken wie beispielsweise Spinnen. Dabei bietet unser Hof Bäuerinnen und Bauern die Möglichkeit, Entspannungstechniken und Methoden der Entschleunigung in vertrauter Umgebung zu erlernen, was eine spätere Umsetzung im eigenen Alltag erleichtert. Umgeben von steilen Wiesen und Wäldern in einem Seitengraben des steierischen Murtales liegt unser Hof auf 800 Höhenmetern abseits von Alltagsstress und Hektik. Wir kennen die Herausforderungen und Belastungen, die mit der Land- und Forstwirtschaft verbunden sind und bieten daher auf diese speziellen Bedürfnisse zugeschnittene Angebote.



#### Programminhalte

- Wissen über die eigene Belastungsgrenze und das persönliche Stressmuster
- Entspannungsmethoden für die tägliche Anwendung im Alltag
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitstraining und Sinneswahrnehmung in der Natur
- Erlernen des traditionellen Spinnhandwerks zur Förderung der Kreativität und als mittel- bis langfristige Entspannungstechnik

#### Gruppengröße

Das Seminar findet in Kleingruppen von 3-7 Personen statt. Seminare nur für Bäuerinnen können gerne angeboten werden. So kann noch gezielter auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen der Frauen eingegangen werden (mind. 4 Teilnehmer/innen).

#### Seminarzeiten

- 1. Tag Ankommen ab 09:30 Uhr.  
Seminar 10:00-18:00 Uhr
- 2. Tag 10:00-18:00 Uhr
- 3. Tag 10:00-13:00 Uhr

#### Referentinnen

- Mag.<sup>a</sup> Heidemarie **Liebinger**  
Bäuerin, Alpakazüchterin, Wirtschafts-, Sozial- und Berufspädagogin (Seminarleitung)
- MMag.<sup>a</sup> Gudrun **Pichler**  
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Sportwissenschaftlerin, Ausbildung zum Lehrwart Hochalpin

#### Termine

- 10. - 12. April 2018 (Dienstag bis Donnerstag)
- 6. - 8. November 2018 (Dienstag bis Donnerstag)





© Horst Kaiser

### Kosten

- EUR 399,00 pro Person inkl. Verpflegung während der Seminarzeiten (Mittagessen, Getränke) und aller Materialien für den Spinnkurs, exkl. Übernachtung.

*Sichern Sie sich den „SVB Green Care Hunderter“. Über einen Antrag bei der SVB erhalten Sie EUR 100,00 rückerstattet.*



© Horst Kaiser

### Kontakt

Mag.<sup>a</sup> Heidemarie und Mag. Robert Liebming  
Feistritzgraben 34  
8755 St. Peter ob Judenburg / Murtal  
0664 4 21 23 25  
info@wieserhof.co  
http://www.wieserhof.co  
https://www.facebook.com/wieserhof.co

### Nächtigungsmöglichkeiten

- **Gasthof Sonnenhof**  
Fam. Wrabl, [www.maerchenwald.at](http://www.maerchenwald.at)  
St. Georgen ob Judenburg  
(ca. 15 min. Entfernung vom Wieserhof)  
pro Nächtigung mit Frühstück im Einzelzimmer  
EUR 50,00 (EUR 45,00 für Frühbucher)
- **Gasthof Bräuer**  
Fam. Eibensteiner, [www.gasthof-braeuer.at](http://www.gasthof-braeuer.at)  
Weißkirchen  
(ca. 15 min. Entfernung vom Wieserhof)  
pro Nächtigung mit Frühstück im Einzelzimmer  
EUR 50,00 (je nach Verfügbarkeit)
- **Postcafé Ehgartner**  
Fam. Ehgartner, [www.murtaleis.at](http://www.murtaleis.at)  
St. Georgen ob Judenburg  
(ca. 15 min. Entfernung vom Wieserhof)  
pro Nächtigung mit Frühstück im Einzelzimmer  
EUR 48,00 (bei Buchung von mehreren  
Nächtigungen Ermäßigung möglich)

