

„SVB Green Care Hunderter“



für einen Aufenthalt am Peintnerhof im Lesachtal/Kärnten

Green Care Auszeithof Peintnerhof

3 Tage für die Gesundheit

Über den Betrieb

Wir sind ein von der SVB anerkannter Green Care Auszeithof und bieten Bäuerinnen und Bauern die Möglichkeit, an einem abgestimmten Gesundheitsprogramm, welches auf den Säulen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit aufgebaut ist, teilzunehmen.

Im kleinen Rahmen von max. 6 – 8 Personen wird das Wissen um die Gesundheitsförderung und Prävention für Leib und Seele vermittelt. Menschen, die einen gesundheitsfördernden Lebensstil kennenlernen und im Alltag nachhaltig umsetzen wollen, sind unsere Zielgruppe.

Der Peintnerhof liegt auf einem kleinen Plateau in 1100 Meter Seehöhe. Von hier aus genießen Sie einen herrlichen Blick ins Tal und auf die umliegende Bergwelt.

Programminhalte

- Gesundheitsförderung zum Thema Ernährung
- Bewegung und seelische Gesundheit als Kraftquellen zur Stressprävention (Minderung der Belastung) und Ressourcenstärkung
- Sammeln von Wildkräutern und Wildgemüse aus der nahrhaften Landschaft
- Gemeinsames Kochen eines gesundheitsfördernden Menüs
- Angeleitete Bewegung in der Natur mit Achtsamkeitsübungen

Gruppengröße

Das Seminar findet in Kleingruppen von 6-8 Personen statt.



Referentinnen

- Dr. Georg Lexer
Facharzt für Chirurgie und Thoraxchirurgie
- Andrea Unterguggenberger
Biobäuerin, staatlich geprüfte Bergwanderführerin



Seminarzeiten

- 1.Tag Ankommen ab 15.00 Uhr
Seminarbeginn 16.00 -18.00 Uhr
- 2. Tag 09.00 -18.00 Uhr
- 3.Tag 09.00 -11.00 Uhr



Termine

2019

- 27. bis 29. September (Freitag bis Sonntag)

2020

- 17. bis 19. April (Freitag bis Sonntag)
- 25. bis 27. September (Freitag bis Sonntag)

Kontakt

Andrea Unterguggenberger und Dr. Georg Lexer
Niedergail 3
9653 Liesing/Lesachtal
Tel: +43 650 4111 802
peintnerhof@auszeithof.com
www.peintnerhof.at



Kosten

- EUR 310,00 pro Person inkl. Übernachtung im Doppelzimmer, Vollpension, Seminarunterlagen
- EUR 350,00 pro Person inkl. Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension, Seminarunterlagen

Über einen Antrag bei der SVB erhalten Sie EUR 100,00 rückerstattet.