

## Green Care Auszeithof Peintnerhof 6 Tage für die Gesundheit

### Über den Betrieb

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

Im kleinen Rahmen 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
- Verwendung von Wildkräutern, Wildgemüse und Knospen in der Küche
- Gemeinsames Kochen eines gesundheitsfördernden Menüs
- Angeleitete Bewegung in der Natur mit Achtsamkeitsübungen

### Gruppengröße

Das Seminar findet in Kleingruppen von sechs bis zwölf Personen statt.



### Referentinnen

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

## Seminarzeiten

- 1.Tag Anreise bis 17.00 Uhr
- 2. bis 6. Tag 09.00 -18.00 Uhr
- 7.Tag Abreise nach dem Frühstück

## Termine

- 22. bis 28. Mai 2022 (Anmeldung wird bis 15. Mai erbeten)
- 24. bis 30. September 2022 (Anmeldung wird bis 17 September erbeten)



## Kosten

- EUR 797,00 pro Person im Apartment (Einzelbelegung) inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen. (Zweierbelegung im Apartment mit separaten Zimmern möglich)

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

## Kontakt

Peintnerhof im Lesachtal  
Familie Unterguggenberger  
Niedergail 3, 9653 Liesing  
www.peintnerhof.at

Anmeldung und mehr Informationen bei  
Andrea Unterguggenberger

☎ +43 650 4111802

✉ peintnerhof@auszeithof.com



*Haftungsausschluss:*

*Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer/innen am Green Care-Programm verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen.*

