

SEMINAR- UND AUSZEITANGEBOT 2022

SEMINAR- UND AUSZEITHOF GRATZGUT

EINKLANG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wenn Sie auf der Suche nach einer kurzen Auszeit sind, nach einer Möglichkeit, Kraft und Energie zu tanken, wenn Sie Antworten auf verschiedenste Themen und Begleitung durch fordernde Lebensphasen suchen, dann sind Sie bei uns am Seminar- und Auszeithof Gratzgut genau richtig!

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Angebot an Seminaren und Workshops für Körper, Geist und Seele und das alles inmitten der Natur, weit ab von Hektik und Trubel.

Auch wenn Sie selbst ein Seminar abhalten wollen oder für ein Event die passenden Lokalitäten suchen, finden Sie in der Möglichkeit unseren Seminarraum und die Seminarküche zu mieten, eine wunderbare Gelegenheit.











Das Ego sagt: "Wenn alles passt, werde ich Frieden finden!"
Der Geist sagt: "Finde Frieden, dann passt alles!"
Argon Avendias









KRAFTQUELLE NATUR



Finden Sie eine besondere Form der Erholung in der Natur, durch unsere begleitete, achtsame und ganz bewusst wahrgenommene Wanderung über Wiesen, durch Wälder und vorbei an Gewässern. Wir nehmen uns immer wieder Zeit, die Umgebung und deren beruhigende Wirkung auf uns, bewusst zu spüren. Durch gezielte, einfache Übungen wird diese Wirkung noch verstärkt und die Kraftquelle Natur mit ihrem vollen Potenzial genützt.

Bewegung im Freien regt den Stoffwechsel an, verbessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und fördert die Bildung von Glückshormonen. Sie löst Stress, bringt unseren Geist wieder vom Kopf in den Körper und wirkt dadurch beruhigend und entspannend. Unsere Laune verbessert sich und wir können wieder mehr Abstand zu den Herausforderungen des Alltags gewinnen.

An diesem einzigartigen Tag kannst du eine ganz besondere Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele erleben. Wir schärfen unsere Sinne für die Wunder der Natur und praktizieren einfache Übungen, um wieder in **Balance** zu kommen und **Kraft zu tanken**. Der Natur zu lauschen, den Wind auf der Haut wahrzunehmen, die warmen Sonnenstrahlen zu spüren oder dem Rauschen eines Baches zuzuhören, wirkt wie Meditation auf uns.



BEI SICH SEIN, RUHIG SEIN, SICH EINFACH WIEDER SPÜREN

Welch unschätzbar wertvolle Wirkung unsere Naturräume doch für unseren Körper, Geist und Seele haben!

Begeben Sie sich mit Manfred auf eine einzigartige Sinnesreise und genießen Sie eine besondere Auszeit durch Bewegung, Wahrnehmung und Entschleunigung in der Natur. Lassen Sie den Alltag hinter sich, schöpfen Sie neue Kraft und nehmen Sie die dadurch gewonnene Lebensfreude und Energie mit in Ihren Alltag.



YIN UND YANG - INNERE BALANCE

Beginnend bei Yin und Yang, dem Symbol für Balance, begeben wir uns auf eine Reise zu mehr Ausgeglichenheit. So wie Ein- und Ausatmung unseren Atem des Lebens formen, so folgt im Wechselspiel dieser Kräfte Ruhe auf Aktivität. Doch leider haben wir verlernt, auf diesen Rhythmus der Natur zu hören und verschieben dieses Gleichgewicht zu gerne in Richtung der Aktivität. Je länger wir dieses Ungleichgewicht aufrecht halten, desto stärker wird der Pendelschlag in die andere Richtung sein. Erschöpfung bis hin zu Krankheiten wie Burnout zwingen uns dann in die Ruhe. Lassen wir es gar nicht erst so weit kommen. Es ist wichtig, Pausen zu schaffen und diese Zeit auch wirklich zu nutzen.

Auch mit der Work-Life-Balance werden wir uns auseinandersetzen. Denn um ein erfülltes Leben zu führen, gibt es noch andere Bereiche, die unsere Aufmerksamkeit fordern. Mit Methoden aus der Lebens- und Sozialberatung werden wir uns diesen Themen widmen und für jeden Teilnehmer die individuelle, ideale Work-Life-Balance ersichtlich machen.

Sie werden sich **ausgeglichener fühlen** und über Wissen und Übungen verfügen, um diesen Zustand langfristig zu erhalten.



INNERE BALANCE UND AUSGEGLICHENHEIT

Wer wünscht sich das nicht in diesen Zeiten von Arbeitsflut, Dauerstress und ständiger Erreichbarkeit?

Zweifellos ist das eine Herausforderung, der sich jeder persönlich stellen muss. Jeder Mensch ist anders und kein deswegen kann generelles dafür Rezept gegeben werden. An diesem Tag werden wir uns diesem Thema widmen und mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Coaching Methoden die für jeden ideale Balance herausfinden.



RUHELOSER GEIST TRIFFT ACHTSAMKEIT

In unserem immer hektischer werdenden Alltag, wo wir mit pausenlosem Zeitdruck und immer höher werdenden Ansprüchen an uns selbst von einem Termin zum anderen jagen, übersehen wir oft viele kleine Details, mit denen unser Leben an Qualität gewinnen würde. Wenn wir beim Frühstück sitzen, denken wir schon an die Arbeit. Wenn wir in der Arbeit sind, erledigen wir viele Aufgaben gleichzeitig und wenn wir dann nach Hause kommen, denken wir immer noch an die Arbeit. Das erzeugt Stress und wir können nicht zur Ruhe kommen. Achtsamkeits- übungen helfen dabei, unseren Geist zu beruhigen, unseren Körper zu entspannen und ein bewussteres Leben zu führen.

Sie erhalten grundlegendes Wissen rund um die Achtsamkeit – von den Wurzeln bis hin zu den Erkenntnissen der modernen Neurobiologie. Die neuesten Studien beweisen es, Achtsamkeit kann Ihr Gehirn und Ihre Gesundheit nachhaltig positiv verändern.

Neben der Theorie werden natürlich verschiedenste Achtsamkeitsübungen durchgeführt und erlernt. Nicht jeder kann mit jeder Übung gleich gut und mit der Zeit verändern sich auch die Ansprüche an die Übungen. Um die für Sie richtigen Übungen herauszufinden ist es wichtig, mehrere Ansätze zu probieren.



ACHTSAMKEIT ENTDECKEN UND VERSTEHEN

Achtsamkeit ist das Modewort, wenn es um Stressreduktion und Gesundheitsprävention geht. Doch dieses Wissen ist Jahrtausende alt und kommt ursprünglich aus dem Buddhismus. Achtsamkeit ist eine Art Meditation, ein bewusstes Wahrnehmen des Moments.

An diesen Tagen erfahren Sie grundlegendes Wissen zum Thema Achtsamkeit, wie sie praktiziert wird, und vor allem wie sie unser Gehirn und damit unser Leben verändern kann.



ENTDECKE DEINE INNERE STÄRKE

Im Leben werden wir immer wieder mit Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert. Das erfordert nicht nur Flexibilität, sondern zehrt auch an unseren Kräften, an unserer Geduld und Gesundheit.

Deswegen ist es besonders wichtig, Quellen der Regeneration zu entdecken und persönliche Ressourcen zur inneren Widerstandskraft aufzubauen. Vorsorge statt Nachsorge ist dabei die Devise! Und wenn es um Vorsorge geht, denken die meisten Menschen "nur" an ihren Körper. Doch auch die Psyche braucht Abwehrkräfte! Diese Abwehrkraft, um Herausforderungen gut meistern und sich an Stressoren schnell anpassen zu können, nennt man Resilienz. Resiliente Menschen werden mit Druck, Stress und Niederlagen fertig, ohne dabei Schaden zu nehmen. Sie zeigen seelische Stabilität, fühlen sich als Gestalter ihres Lebens und suchen aktiv nach Lösungen.

Resilienz ist angeboren, kann jedoch auch jederzeit erlernt, trainiert und gestärkt werden! Dabei kann die Naturals wertvolle Unterstützung und unerschöpfliche Kraftquelle dienen.

Entdecken Sie, welch unschätzbar großen Wert Naturräume zur Förderung der Resilienz haben. Sie erlernen Methoden, die Sie **stabil, klar und kraftvoll durch stürmische Zeiten** kommen lassen.



RESILIENZFÖRDERUNG UND ERHOLUNG IN DER NATUR

Die Natur kann uns nicht nur als Erholungs- und Rückzugsort dienen, sondern auch aktiv genutzt werden, um innere Stärke zu entwickeln und die eigene Selbstwirksamkeit zu fördern.

Lernen Sie mit Hilfe der Natur, herausfordernden Situationen flexibel und gelassen gegenüberzutreten, trotz allen Widrigkeiten stabil in Ihrer Mitte zu bleiben, sowie klare und lösungsorientierte Entscheidungen zu treffen.



NAHRUNG FÜR DIE SEELE

Viele Menschen, besonders seit dem Beginn der Corona Krise, fühlen sich getrieben, fremdbestimmt und innerlich leer. Sie leben vor sich hin, arbeiten ToDo-Listen ab und erfüllen die Erwartungen anderer. Dabei werden die eigenen Bedürfnisse und Gefühle in den Hintergrund gedrängt. So nimmt nicht nur das seelische Wohlbefinden ab, auch ein Gefühl von Sinnlosigkeit und innerer Leere entsteht.

Wer sich an diesem Punkt nicht die Frage nach Sinn im Leben stellt und der Wahrnehmung seiner eigenen Bedürfnissen widmet, entfernt sich immer mehr von sich selbst. Es droht ein sinnentleertes Leben ohne Lebensfreude und Lebendigkeit, bis hin zum Burnout.

Was dem Leben "Sinn" gibt, ist für jeden individuell und so kann diese Frage nur von jedem selbst beantwortet werden. Es hat sehr viel mit persönlichen Werten und Leitmotiven zu tun – also damit, wofür man wirklich brennt! Das gilt es heraus zu finden, um das eigene Leben in die gewünschte Richtung zu lenken.

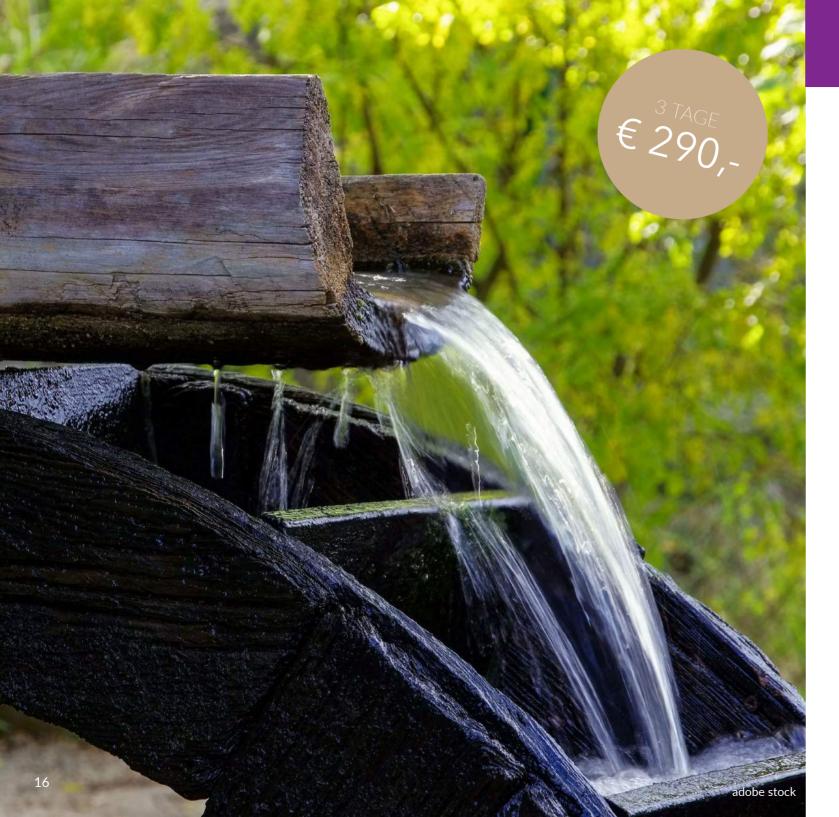
In diesem Seminar stellen wir uns auf kreative Weise den essentiellen Lebensfragen und suchen nach Antworten, um ein sinnerfülltes Leben führen zu können. Das Seminar "Nahrung für die Seele" ist wie gutes Essen für den Körper. Es gibt Ihnen Lebenskraft und Ausrichtung, damit sie am Ende Ihres Lebens zufrieden zurückschauen und sagen können: "Wow, ich habe mein Leben wirklich gelebt!"



GIB DEINEM LEBEN SINN!

In einer oft sinnlos anmutenden Welt, wird die Sehnsucht der Menschen nach sinnerfüllter Lebensführung und individueller Selbstverwirklichung immer deutlicher spürbar.

In diesem Seminar finden Sie heraus, was für Sie in Ihrem Leben wirklich wichtig ist, was Sie innerlich erfüllt und wie sie es schaffen können, Ihr Leben danach auszurichten.



IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Den Herausforderungen des Alltags sind wir in dieser hektischen Zeit manchmal kaum gewachsen. Wir brauchen Inseln der Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten, um wieder mehr mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Momente der Ruhe schenken uns die nötige Kraft, Motivation und Durchhaltevermögen für den Alltag.

An diesen Seminartagen widmen wir uns völlig anderen Qualitäten des Seins, als in unserem gewohnten Alltag. Stille und Achtsamkeit ermöglichen unserem vielbeschäftigten Geist, eine Pause einzulegen und aus der Zeit in den Moment zu wechseln. Dadurch kommen wir in Balance, spüren uns selbst wieder und erleben den gegenwärtigen Moment, in dem das Leben wirklich stattfindet. Durch Langsamkeit in unseren Bewegungen erfahren wir Entschleunigung und auch unser Körper beginnt sich zu entspannen.

Es erwarten Sie pure Erholung – sie müssen nichts leisten, nichts beweisen und keine Anforderungen erfüllen. Alles was Sie benötigen ist die Bereitschaft, in sich zu gehen, zur Ruhe zu kommen und Neues auszuprobieren. Manfred begleitet Sie mit Feingefühl und Intuition durch diese Zeit, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus dieser Auszeit ziehen können. Durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Taiji und Meditation schaffen Sie eine Insel der Ruhe, die Sie später in Ihrem Alltag immer wieder selbstständig aufsuchen können.



PURE ERHOLUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Sich selbst wieder spüren, das Leben wieder wahrnehmen und sich auf das Wesentliche besinnen. Mit jedem Moment, in dem wir mehr zur Ruhe kommen, öffnen wir Stück für Stück eine Tür zu uns Selbst. Einatmen – ausatmen, vom Kopf in den Körper, vom Tun zum Sein. Wir bringen unseren Geist zur Ruhe, entspannen unseren Körper und horchen der Stimme unserer Seele. Dies führt uns zu Klarheit. Gelassenheit und tiefster Zufriedenheit!



WOHER KOMME ICH UND WOHIN GEHE ICH?

Viele Menschen sind mit ihrem derzeitigen Leben unzufrieden, haben jedoch auch keine Vorstellung davon, wie ihr Leben stattdessen aussehen soll. Oft besteht die Unzufriedenheit einfach darin, dass kein Ausweg aus der bisherigen Situation oder Lebensweise gesehen wird. Wir glauben, unser Leben kann nicht verändert werden oder erwarten, dass es dies von selbst tut.

Wir schreiben auch allem anderen die Schuld zu, weshalb diese Veränderung nicht möglich ist. Sei es der Lebenspartner, die Arbeitskollegen oder das fehlende Geld. Jedoch sind es nur die Unsicherheiten und Ängste, denen wir lieber aus dem Weg gehen.

Sie selbst sind der Einzige, der verhindern kann, dass Sie sich verändern! Wenn Sie ernsthaft. etwas ändern oder Sie sich selbst besser kennen. lernen möchten, so ist diese Auszeit das Richtige für Sie. Anfangs werden wir uns mit Ihren Lebensumständen und Anliegen auseinandersetzen, sowie Glaubenssätze und Verhaltensweisen erarbeiten, die Sie am Weiterkommen hindern. Wir beschäftigen uns mit Ihrem Innenleben und Ihren Werten, um unbewusste Potenziale und nicht gelebte Persönlichkeitsanteile sichtbar zu machen. Mit diesem neuen Selbstbild gestalten Sie Ihre ganz persönliche Zukunftsvision bis hin zu konkreten Schritten. um diese zu verwirklichen.



INTENSIVWOCHE

Haben Sie das Gefühl, Sie leben an Ihrem Leben vorbei? Gibt es Situationen oder Gefühle, die sich immer wiederholen und an denen Sie scheinbar nichts ändern können? Oder wollen Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben und wissen noch nicht genau welche?

Dann entscheiden Sie sich für diese Auszeit und beginnen die Reise zu sich selbst. Die Nähe zur Natur und der Abstand zur gewohnten Umgebung sind hilfreich dabei, Ihr Leben mit etwas Abstand und aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.



DIE WIRBELSÄULE – AUFRECHT DURCHS LEBEN GEHEN

Die Wirbelsäule ist die zentrale Struktur unseres Körpers und ständig vielseitigen Belastungen ausgesetzt. Verspannungen, chronische Schmerzen oder sogar Bandscheibenvorfälle sind die Folgen von langanhaltender Anspannung. Jedoch ist hier nicht nur die körperliche Anstrengung zu beachten. Ebenfalls ist auf emotionale und mentale Stressfaktoren ein Augenmerk zu richten. Denn auch diese beeinflussen die Wirbelsäule langfristig.

Wir geben in diesem 4-teiligen Seminar tiefe Einblicke in die Komplexität der multidimensionalen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele, die für die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule entscheidend sind.

Im Detail beschäftigen wir uns mit den Auswirkungen von emotionalen und mentalen Belastungsmustern, mit der Anatomie der Wirbelsäule sowie dem Zustandekommen von Rückenschmerzen. Wir erlernen zudem gezielte Übungen aus der Physiotherapie, Yoga, Qi Gong und Taiji, die den Rücken stärken und Beschwerden vorbeugen sowie lindern können. Außerdem widmen wir uns einer Entspannungsund Meditationseinheit.



IHREN RÜCKEN!

In diesem 4-teiligen Seminar widmen wir uns dem Thema auf ganzheitlicher Basis und tauchen ein in die Welt der Anatomie, des Faszien- und Meridiansystems sowie mentaler und emotionaler Belastungsmuster. Wir zeigen Ihnen Wege, Rücken- und Nackenbeschwerden vorzu-

Wenn Sie die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule erhalten oder wiederherstellen möchten, ist dieses Seminar sicher ein großer Schritt in die richtige Richtung.

beugen bzw. zu verbessern.



DER TOD - VOM FEIND ZUM FREUND

Der Tod ist Teil des Lebens. Dennoch werden von den meisten Menschen Gespräche und Gedanken über dieses Thema vermieden und die dabei auftretenden Gefühle verdrängt. Doch unser irdisches Leben ist begrenzt und wir werden unweigerlich früher oder später damit konfrontiert. Sei es durch das Sterben eines geliebten Menschen oder durch das Bewusstwerden der eigenen Vergänglichkeit.

Durch eine tiefgründige Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben, dem Tod und dem danach, können wir Trost und Zuversicht finden und uns von blockierenden Emotionen lösen. Der Tod ist unumgänglich. Wir können einzig den Umgang, unsere innere Haltung dazu verändern. Wenn wir das Unvermeidliche akzeptieren und in unser Leben integrieren, beginnen wir, ein neues Lebensgefühl zu entwickeln und unser Leben bewusster und selbstbestimmter zu führen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit dem Sterbeprozess, dem Tod, dem Schmerz und dem Leben vor und nach dem Tod. Diese Auseinandersetzung ist eine **tiefgreifende** und **bewusstseinserweiternde** Erfahrung, die Ihr Leben und Ihre Haltung gegenüber dem Tod nachhaltig beeinflussen wird.

So wird **der Tod zum Freund**, der uns immer wieder daran erinnert, welches große Geschenk doch jeder einzelne Tag ist, an dem wir erwachen.



ÜBER DAS STERBEN, DEN TOD UND DAS LEBEN DANACH

Akzeptanz und Integration des Unvermeidlichen

Die meisten Menschen assoziieren den Tod und das Sterben mit Trauer, Schmerz und Leid. Dieses Thema bringt uns in Kontakt mit unseren tiefsten Ängsten – bewusst oder unbewusst. Denn ja, wir haben Angst davor zu sterben! Doch muss das so sein? Wie können wir Trost und Zuversicht im Angesicht des Todes finden?



ZUFRIEDENHEIT – PERLE DES GLÜCKS

In diesem Seminar werden wir uns bewusst, was Zufriedenheit bedeutet und wie wir diesen inneren Zustand selbst wachrufen können. Wichtige Schlüssel dazu sind Achtsamkeit, Dankbarkeit, Lebenssinn und soziale Kontakte.

Viele Dinge erachten wir in unserem Leben als selbstverständlich und nehmen sie nicht richtig wahr. Durch Achtsamkeit wird uns das wieder bewusst und wir können so **Dankbarkeit** für diese Dinge empfinden. Auch das Erkennen von **Sinninunserem Leben** steigert die Zufriedenheit. Wodurch erfährt Ihr Leben Sinn?

Auch soziale Kontakte spielen dabei eine entscheidende Rolle. Der Austausch von Gedanken und Erfahrungen, Diskussionen mit Mitmenschen und die Wertschätzung durch andere sind wichtig. An diesem besonderen Tag haben wir Zeit, um genau diesen sozialen Kontakt zu pflegen.

Nach diesem erholsamen, achtsamen Tag werden Sie wieder näher bei sich sein, mehr in Ihrer Mitte. Sie werden neue Seiten an Ihnen und Ihrem Leben entdecken und Ihr Leben zufriedener meistern.



EINE GANZ BESONDERE VORBEREITUNG AUF DAS WEIHNACHTSFEST

Rund um den 21. Dezember sind die kürzesten Tage des Jahres. Diese sind besonders gut geeignet, um in sich zu gehen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

In unserem Tagesseminar werden wir zur Ruhe kommen und uns mit dem Thema Z u f r i e d e n h e i t auseinandersetzen.

Was braucht man denn wirklich, um mit dem eigenen Leben zufrieden zu sein?

JAHRESAUSKLANG



Am Ende des Jahres, halten wir Rückschau auf das vergangene und blicken mit Wünschen und guten Vorsätzen ins neue, kommende Jahr. Freudvolles, Neues und Unvorstellbares passierte im Laufe des letzten Jahres, aber auch Abschiednehmen und Zurücklassen mussten sein. Wir alle hatten Herausforderungen unterschiedlichen Grades zu bewältigen. Vieles hat sich verändert. Wir haben uns verändert. Leben ist Veränderung!

Mit Hilfe der Timeline Technik lassen wir das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren. Machen Sie sich die prägendsten Momente des letzten Jahres bewusst. Sie definieren und bewahren die Geschenke der diesjährigen Erfahrungen, erkennen und verarbeiten die Belastungsproben und lassen los was nicht mehr zu Ihnen gehört. Sie nehmen mit, was Sie stärkt, lassen zurück, was Sie blockiert und nehmen an, was Sie noch länger begleiten und beschäftigen wird.

Wir wagen eine Vorschau ins neue, noch unbekannte Jahr. Anhand der Numerologie besprechen wir die, für das kommende Jahr generell vorherrschende Energie, sowie Ihre persönliche Jahresenergie. Sie entwickeln eine Vision vom kommenden Jahr, wo Sie am Ende stehen möchten und wie Sie dorthin gelangen können. Dadurch formen Sie Ihr Leben und werden nicht durch Ihr Leben geformt. Sie nehmen die Zügel selbst in die Hand.



ABSCHIED VOM ALTEN PLATZ FÜR NEUES

Nehmen wir gemeinsam Abschied von den Ereignissen des vergangenen Jahres und bereiten uns auf den Übergang in ein neues vor. Wir machen Inventur und räumen auf, um frei von Altlasten ins neue Jahr zu starten.

Nehmen Sie sich Zeit und sortieren Sie aus. Was nehmen Sie mit? Was lassen Sie zurück?

Ebenso wagen wir eine Vorschau ins kommende Jahr. Was möchten Sie erreichen? Wo möchten Sie sich hin entwickeln?



KRÄUTER WORKSHOPS

Nichts bleibt stehen einen Tag, wie es den anderen gewesen ist, sondern alle Tage ist eine veränderte Natur da. Dadurch begegnet auch allen denen eine Veränderung, die mit ihr in Berührung stehen. Paracelsus, Arzt und Philosoph





Entdeckungsreise durch unseren Kräutergarten

Dieser ist in Form einer Spirale und nach den 5 Elementen der TCM angelegt. Jedem Element sind unterschiedliche Organe und die dazu passenden Heilkräuter zugeordnet. Gemeinsam besprechen wir die Kräuter, die Sie mit allen Sinnen erkunden können, und deren Wirkung. Unser Kräutergarten ist auch ein besonderer Kraftplatz und lädt ein zum Verweilen, zum Entdecken und zum Staunen. Er lässt uns zur Ruhe kommen und stärkt unsere Verbindung mit der Natur.

Im Anschluss stellen wir noch gemeinsam ein saisonales Kräuterprodukt her, welches aus den gerade wachsenden und blühenden Kräutern gewonnen wird. Dieses kann selbstverständlich von jedem Teilnehmer mit nach Hause genommen werden.

Eintauchen in die feinstoffliche Kraft der Pflanzen und Elemente

Hier beschäftigen wir uns mit je einem Element unseres Kräutergartens. Wir besprechen dessen Qualität, welche Organe und Emotionen ihm zugeordnet sind, aber vor allem erspüren wir es. Wir gehen den Weg vom Kopf ins Herz, vom Denken ins Fühlen. In der anschließenden Meditation treten wir in Kontakt mit einer ausgesuchten Pflanze und erfahren ihre Botschaft für uns ganz persönlich. Dies ist eine wundervolle Möglichkeit wieder zu spüren, dass wir eingebunden sind in das große Ganze und dass wir ein Teil der Natur sind. Alles was im Außen passiert, passiert auch in uns.





NATÜRLICHE PFLEGEPRODUKTE SELBST GEMACHT

SALBENKÜCHE

Wie können wir unsere Haut auf natürliche Weise pflegen? Wie können wir diese Pflegeprodukte ganz einfach selber herstellen?

Diesen Fragen gehen wir in diesem Workshop nach.

Unsere Haut ist ein sehr sensibles Organ. Sie reagiert auf Stress, Umwelteinflüsse, Ernährung und vieles mehr. Deshalb ist es von großem Wert, sie bestmöglich zu pflegen und zu wissen, was in den Pflegeprodukten enthalten ist. Stellt man seine Cremen selber her, kann man ganz individuell auf die Bedürfnisse der Haut eingehen. Wir sehen uns an, wie man das macht, ohne viel Aufwand und natürlich frei von künstlichen Stoffen. Gemeinsam stellen wir eine Gesichtscreme und einen Lippenpflegestift her.

Salben sind seit jeher bekannt für ihre positive Wirkung auf den Körper. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie selbst Kräutersalben herstellen können.

Egal ob als Wundsalbe bei kleineren Verletzungen und rissiger Haut oder als Entspannungssalbe für verkrampfte Muskeln – selbst gerührte Salben sind etwas sehr Wertvolles für jeden selbst, aber auch als Geschenk und Mitbringsel.

Gemeinsam sammeln wir die Pflanzen bzw. das Pech und es wird gleich von Hand weiterverarbeitet. Die ganze Kraft der Natur steckt in einer selbst hergestellten Salbe. Das Salbenrühren ist eine sehr schöne und besondere Arbeit, die uns tief mit den Pflanzen verbindet. Gemeinsam stellen wir eine Pech- und eine Kräutersalbe her.





KRÄUTER FÜR DIE SEELE

Mit Kräutertinkturen können wir ganz einfach und sehr wirkungsvoll unsere natürliche Hausapotheke auffüllen. Das sind Auszüge, die die Kraft der Kräuter enthalten.

Tinkturen sind eine einfache Möglichkeit, die Kraft der Kräuter wirkungsvoll zu nutzen. Es sind Kräuterauszüge, die mit den wertvollen Inhaltsstoffen der verwendeten Pflanzen vollgepackt sind. Sie haben einige große Vorteile: Man kann sie auf Vorrat herstellen, sie sind sehr gut haltbar und können bei Bedarf sofort angewendet werden.

Wir besprechen, was Tinkturen sind, wie sie hergestellt werden und wie man sie verwendet. Jeder Teilnehmer kann sich aus den Kräutern in unserem Kräutergarten seine ganz persönliche Tinktur zubereiten.

Im Winter fehlt uns das Licht nicht nur im Außen. sondern auch im Inneren. Mit ausgewählten Kräutern können wir hier Erleichterung schaffen.

Die langen, dunklen Abende und Nächte, die wir besonders in der Winterzeit haben, stellen für einige eine Herausforderung dar. Deshalb beschäftigen wir uns mit Kräutern, die Lichtbringer für unsere Seele sind, die uns glücklich durch die dunkle Zeit bringen und uns entspannter, ausgeglichener und fröhlicher machen können. Gemeinsam besprechen wir, wie wir diese Kräuter auf unterschiedliche Art und Weise für unser seelisches Wohlbefinden nutzen und ohne großen Aufwand im Alltag immer wieder kleine Auszeiten schaffen können. Damit wir auch gleich ins Tun und in die Umsetzung kommen, stellen wir ein selbst genähtes Kräuterkissen her.





ENERGETISCHER FRÜHJAHRSPUTZ

RÄUCHERN IN DEN RAUHNÄCHTEN

Ein energetischer Hausputz befreit von vielen alten Belastungen und schafft Platz für Neues.

Pflanzen entfalten ihre Wirkung auch sehr gut auf energetischer Ebene. Als Räucherung wirken sie befreiend und reinigend auf unser Körpersystem sowie unser Zuhause.

Gemeinsam sehen wir uns an, wie eine Reinigungsräucherung durchgeführt wird, welche Kräuter dafür geeignet sind und wie diese wirken. Anschließend kann sich jeder Teilnehmer seine ganz persönliche Räuchermischung zusammenstellen. Beim abschließenden gemeinsamen Lagerfeuer haben wir die Möglichkeit, Altes und Belastendes loszulassen und dem Feuer zu übergeben. So erlangen Sie wieder mehr Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Das Räuchern in den Rauhnächten und zur Winterzeit bietet eine sehr schöne Möglichkeit, durch die Kraft der Kräuter zur Ruhe zu kommen.

Die Rauhnächte sind eine sehr mystische Zeit. Es gibt sehr viele Bräuche und Geschichten rund um diese besonderen Tage.

Gemeinsam tauchen wir in die spezielle Qualität der Rauhnächte ein, wir erkunden alte Traditionen und sehen uns den alten Brauch des Räucherns zur Weihnachtszeit genauer an. Wir entdecken die unterschiedlichen Düfte und Wirkungsweisen der Kräuter und stellen anschließend eine individuelle Räuchermischung her. Diesen Workshop lassen wir mit einem Lagerfeuer und einem kleinen Ritual ausklingen.





KINDERERLEBNIS-PROGRAMM

Kinder von heute brauchen Natur, um zu lernen, als Erwachsene von morgen verantwortungsvoll zu leben und zu handeln. Gaby Lindinger, Kita-Leiterin und Autorin







KINDERWORKSHOPS UND GEBURTSTAGSPARTYS

Kinder lernen durch das Spiel und mit allen Sinnen

Mit Hilfe der Tiere und verschiedenster Montessori Materialien haben Kinder die Möglichkeit, viele Erfahrungen mit Kopf, Herz und Hand zu machen. Dadurch wird die kindliche Entwicklung nachhaltig unterstützt.

Gemeinsam wird gesungen, getanzt, gekocht, gebacken, gelacht. Im Anschluss an die gemeinsame Jause besuchen wir unsere Tiere am Bauernhof. Indem wir sie hautnah erleben, werden die Kinder den tiergerechten Umgang erlernen und wichtige Erfahrungen mit allen Sinnen machen.

Ziel ist es, den Kindern Kontakt mit Gleichaltrigen zu ermöglichen und gleichzeitig Raum für den Austausch unter den Eltern zu schaffen. Die Spielgruppe bietet außerdem die Möglichkeit, die Landwirtschaft kindgerecht zu erleben sowie die Freude am gemeinsamen Kochen und Backen zu entdecken.

Workshops für Kinder rund um den Bauernhof

Wie viele Eier legt ein Huhn? Wieviel trinkt eine Kuh jeden Tag? Wo mögen die Tiere gerne gestreichelt werden? Wie heißt die Familie vom Pferd?

Wichtige Themen rund um den Bauernhof werden in diesen Workshops kindgerecht aufbereitet, hautnah miterlebt und spielerisch erlernt.

Geburtstagfeiern am Bauernhof – ein ganz besonderes Erlebnis

Das große Areal des Bauernhofes mit den vielen Tieren bietet so viele Möglichkeiten, dass der Kindergeburtstag zu einer bleibenden Erinnerung für alle Gäste wird.

Ob bei einer spannenden Schnitzeljagd, einem lustigen Trettraktorparcours, dem gemeinsamen Backen oder bei der Versorgung der Tiere - Spiel und Spaß sind garantiert.





SCHULE AM BAUERNHOF

TIERGESTÜTZTE INTERVENTION

Lernen fürs Leben

Schule am Bauernhof ermöglicht Kindern und Jugendlichen einen Einblick in die Landwirtschaft, vermittelt landwirtschaftliche Inhalte und stärkt ihre Haltung als zukünftige, umweltbewusste Konsument/innen.

Schulklassen haben ganzjährig die Möglichkeit, unseren Hof zu besuchen und an einem unserer Programmen teilzunehmen. Diese reichen von "Erlebnis Bauernhof" und "Vom Korn zum Brot" bis "Küken, wie piepst du?" und "Acker der Vielfalt". Die Kinder erleben einen lehrreichen, spannenden und lustigen Vormittag und dürfen auch selbst etwas herstellen, dass sie mit nach Hause nehmen können.

So lernen sie den Alltag und die Arbeit auf dem Bauernhof kennen und begreifen natürliche Kreisläufe und Zusammenhänge. Wichtig sind uns auch die Bewusstseinsbildung und Wertschätzung heimischer und bäuerlicher Lebensmittel.

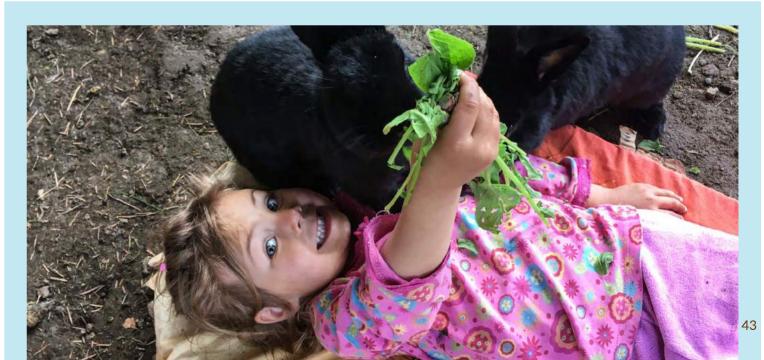
Bauernhoftiere als Balsam für Herz und Seele

Tiere besitzen wunderbare Talente und können Kinderseelen trösten, Mut machen, Lebensfreude wecken, Aggressionen abbauen, im sozialen Lernen unterstützen, Vertrauen schenken und vieles mehr.

Bei der TGI geht es um die Förderung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit, die Steigerung des Wohlbefindens sowie um Erziehung und Bildung. Das tiergestützte Programm ist individuell auf die verschiedenen Bedürfnisse abgestimmt. Es bringt Hilfe bei Ängsten, innerer und äußerer Unruhe, bei der Sprachentwicklung und fördert die kognitivie, emotionale und soziale Entwicklung.

Die Tiere werden dafür speziell ausgewählt, sozialisiert und trainiert. Dabei werden sie auf eine Art und Weise eingebunden, die ihrem natürlichen Verhaltensrepertoire entspricht.







Man kann nicht immer ein Held sein, aber man kann immer ein Mann sein. Johann Wolfgang von Goethe

EDER-MANN-WEGBEGLEITER Gert Pfarrmaier Oliver Stöger Manfred König

www.jeder-mann.at

TERMINE 2022

7	Kraftquelle Natur
	jeden Dienstag von 17.05. bis 20.09. von 10 bis 13:30 Uhr

- Yin und Yang Innere Balance
 29.04.
 27.08. jeweils von 9 bis 17 Uhr
- Ruheloser Geist trifft Achtsamkeit
 08.04. um 15 Uhr bis 09.04. um 17 Uhr
 06.08. um 9 Uhr bis 07.08. um 15 Uhr
 26.11. um 9 Uhr bis 27.11. um 15 Uhr
- 13 Entdecke deine Innere Stärke
 09.07. um 9 Uhr bis 10.07. um 16 Uhr
 13.08. um 9 Uhr bis 14.08. um 16 Uhr
 03.09. um 9 Uhr bis 04.09. um 16 Uhr
- 15 Nahrung für die Seele 04.06. um 9 Uhr bis 05.06. um 16 Uhr 16.07. um 9 Uhr bis 17.07. um 16 Uhr 12.11. um 9 Uhr bis 13.11. um 16 Uhr
- 17 In der Ruhe liegt die Kraft 14.10. um 9 Uhr bis 16.10. um 15 Uhr 09.12. um 9 Uhr bis 11.12. um 15 Uhr
- 19 Woher komme ich und wohin gehe ich? 23.07. um 16 Uhr bis 30.07. um 13 Uhr
- 21 Die Wirbelsäule Aufrecht durchs Leben gehen 29.10. um 8:30 bis 30.10. um 17:30 Uhr
- 23 Der Tod Vom Feind zum Freund 05.11. von 9 bis 17 Uhr
- 25 **Zufriedenheit Perle des Glücks** 17.12. von 9 bis 17 Uhr
- 27 **Jahresausklang** 30,12, von 9 bis 17 Uhr



KRÄUTER-WORKSHOPS

Seite	
30	Kräuterführung jeden Mittwoch von 18.05. bis 21.09. von 14 bis 16 Uhr
31	Pflanzenmeditationen 13.07. Element Holz 20.07. Element Feuer 27.07. Element Erde jeweils von 18 - 19:30 Uhr 03.08. Element Metall 10.08. Element Wasser
32	Natürliche Pflegeprodukte selbst gemacht 24.06. 07.10. jeweils von 15 bis 18 Uhr
33	Salbenküche 15.07. 16.09. jeweils von 15 bis 18 Uhr 28.10.
34	Kräutertinkturen selber herstellen 10.06. von 15 bis 17 Uhr
35	Kräuter für die Seele 11.11. von 15 bis 17 Uhr
36	Energetischer Frühjahrsputz 27.05. von 15 bis 18 Uhr
37	Räuchern in den Rauhnächten



JEDER-MANN Auszeitabend jeden 1. Mittwoch im Monat von 19 bis 22 Uhr

jeweils von 15 bis 18 Uh

- JEDER-MANN Auszeitwochenende 07.05. um 9 Uhr bis 08.05. um 14 Uhr 17.09. um 9 Uhr bis 18.09. um 14 Uhr
- JEDER-MANN Einstieg zum Jahrestraining 08.10. um 9 Uhr bis 09.10. um 16 Uhr



Auszeithof Gratzgut

Fam. König | Haiden 18 | 5580 Tamsweg Tel.: +43 (0)664 24 12 216 u. +43 (0)664 54 34 530 info@gratzgut.at www.gratzgut.at

