

Einführungstag Achtsamkeit am Hof

Sie möchten Bewusstheit, Leichtigkeit sowie die Beachtung des gegenwärtigen Momentes in ihren persönlichen Alltag integrieren?

Mit Achtsamkeit die Vielfalt des Bauernhofes intensiv und bewusst wahrnehmen, widerkäuende Kühe beobachten, mit allen Sinnen Wald, Wiese oder Wasser erfahren – sich bewusst Zeit nehmen lässt uns Kraft schöpfen und verhilft zu innerer Ruhe.

Im Vordergrund steht das Erleben und Erlernen von Achtsamkeit mittels angeleiteten Übungen im naturnahen Umfeld des Bio-Seminarbauernhofes „Windhör“. Kürzere theoretische Inputs zur Methode der Achtsamkeitspraxis und zum Wert von Achtsamkeit in der Gesundheitsförderung erweitern das eigene Gesundheitswissen.

Doris Gilli begleitet die Gruppe einen Tag lang auf einer spannenden Erkundung von äußeren und inneren Landschaften. Sie betreibt einen Green Care zertifizierten Bauernhof und ist seit mehr als 20 Jahren Referentin und Erwachsenenbildnerin mit dem Schwerpunkt biopsychosozialer Therapie, Traumatherapie, achtsamkeitsbasierte Verfahren sowie Green Meditation®.

Eine Übernachtung am Seminarbauernhof Windhör ist möglich.

Als Weiterbildung für Schule am Bauernhof anerkannt.

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter ooe.lfi.at/corona.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	gefördert von Bund, Land und EU
Fachbereich:	Dienstleistungen
Zielgruppe:	Green Care Betriebe, Green Care Interessierte, Landwirtinnen und Landwirte, Schule am Bauernhof - Betriebe, Urlaub am Biobauernhof-Betriebe
Mitzubringen:	Bitte mitbringen: Schreibheft, Ölmalkreiden/Farben, Outdoor-Kleidung, Wasser, Regen/Sonnenschutz, Si