

Wie geht Gesundheitsförderung am Bauernhof?

Unsere Bauernhöfe sind für unser aller Leben existentiell: sie stellen für uns hochwertige pflanzliche und tierische Grundnahrungsmittel und Rohstoffe zur Verfügung, pflegen die Landschaft, und laden uns auch zum Genießen und Entspannen ein: mit selbst hergestellten Schmankerln sowie bei Urlaubsaufenthalten am Bauernhof.

Darüber hinaus bieten viele Bauernhöfe aber auch ein ideales Setting, um als Green Care Hof Menschen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu begeistern.

Gesundheitsförderung beruht auf den drei Säulen

Bewegung,

Ernährung und

mentale Gesundheit.

Der Bauernhof bietet viele Möglichkeiten für Aktivitäten, die uns gut tun und darüber hinaus auch noch Spaß machen: Achtsame Wald- und Kräuterspaziergänge laden zu Bewegung, Stille und zum Erkunden der Landschaft ein.

Mit knackigem Gemüse aus dem Bauerngarten, würzigen Kräutern von der Wiese und hochwertigen Lebensmittel vom Hof lassen sich schmackhafte und saisonale Menüs zaubern. Die Tiere am Bauernhof laden uns ein zu wohltuenden Begegnungen, sei es bei einem Spaziergang mit Alpakas, oder beim Beobachten der Schafe auf der Weide inmitten der Herde. Beim meditativen Spinnen und Filzen von Wolle können wir zur Ruhe kommen und die Seele baumeln lassen.

Damit diese Aktivitäten nicht nur einmalig, sondern nachhaltig der Gesundheit von Menschen zu Gute kommen, braucht es dabei die kompetente Begleitung durch geschulte Bäuerinnen und Bauern.

Gesundheitsförderung besteht nicht nur aus gesunden Aktivitäten, sondern auch aus der Vermittlung von gut verständlichem Gesundheitswissen, die Lust auf Mehr macht, damit die Menschen nach einem gesundheitsfördernden Aufenthalt am Bauernhof auch im Alltag immer wieder das Erlernte anwenden: Auch zu Hause mit gesunden Lebensmitteln kochen, bei einem Spaziergang eine der erlernten Entspannungsübungen ausprobieren, vielleicht den einen oder anderen Kräutertipp ausprobieren..

Wie es gelingen kann, einen gesünderen Lebensstil Bauernhofbesuchern zu vermitteln (sei es in einem Tagesworkshop oder einem mehrtägigen Aufenthalt), das vermittelt der Zertifikatslehrgang Green Care Gesundheit fördern am Hof:

Green Care - Gesundheit fördern am Hof

Kursstart 2. März 2023, Kursabschluss: 23. November 2023

Dieser Lehrgang ermöglicht auch die Zertifizierung zum Green Care Auszeithof.

Neugierig? Weitere Infos: Heidi Reisner-Reiwöger, 050-6902/1538, heidi.reisner-reiwoeger@lk-ooe.at

Mundartquiz

Für alle facebook und instagram-Freunde gibt es hier noch die Auflösung für unser GreenCare Mundartquiz:

wos fia d`Xundheit tuan - Gesundheitsförderung

owa kumma und guat geh lossn - Stressabbau

de Viecha gspian - Tiererlebnis