

Auszeit am Brunnerhof

Natur für die Seele

Bewegung für den Körper

Klarheit für den Geist

3 - 5 Tage

Frühstück und Halbpension

Selbstgemachte Jause aus der eigenen Erzeugung

Yoga am Morgen und am Abend

Frei buchbare Module zur individuellen Gestaltung des Aufenthaltes

Gerne beraten wir Sie bei der Zusammenstellung der individuellen Auszeit-Tage im Brunnerhof!

Uns ist es wichtig, Sie am gesunden Leben auf unserem Bauernhof teil haben zu lassen. Natur und Tiere tragen zur Gesundheitsförderung maßgeblich bei. Genießen Sie die Zeit in der Natur, im Wald, im Stall mit uns.

Mit unserem Seminarangebot erhalten Sie ein umfangreiches Wellnessangebot für Körper, Geist und Seele..... (S. 14/15 in der Broschüre von Green Care)

Yoga am Morgen (08:00 bis 09:00)

Mit einfachen Übungen den Schlaf aus den Knochen bringen und den Körper beweglich für den Tag machen! Energetisierende Atemübungen geben uns Schwung für den Tag. Im Einklang mit der Natur der Umgebung dankbar in den Tag starten.

Danach haben wir uns ein ausgiebiges Frühstück verdient!

Yoga am Abend (17:00 bis 18:00)

Den Körper dehnen und harmonisieren, den Geist mit Atemübungen zur Ruhe bringen und dankbar auf den Tag zurückblicken. Der perfekte Abschluss des Tages, um eine ruhige, entspannte Nacht zu genießen!

Danach freuen wir uns auf das Abendessen!

Module

Je nach Interesse und Bedürfnis können Sie zwischen verschiedenen Modulen wählen und sich Ihr ganz persönliches Programm zusammenstellen:

Landart (120 Min.) – Tamara Brandtner

Mit allen Sinnen durch den Wald gehen, unseren Blick für die Schönheiten der Natur schärfen und die eigene Kreativität entdecken. Gemeinsam spazieren wir durch den Wald und sammeln Dinge, die uns gefallen oder ins Auge fallen. Daraus baut dann jeder sein eigenes Kunstwerk.



Gehmediation (120 Min.) – Tamara Brandtner

Gemeinsam am Weg sein und trotzdem in sich ruhen ... Wir gehen zusammen, aber schweigend, einen Weg am Wasser und alles auf uns wirken. Den Kopf leeren, das Herz füllen und dabei vollkommene Ruhe entstehen lassen. Ein ganz besonderes Erlebnis!

Yoga Break (90 Min.) – Tamara Brandtner

Übungen erlernen, die immer und überall durchzuführen sind, im Sitzen und Stehen, am Arbeitsplatz, im Auto oder zu Hause! Solche kurzen Einheiten fördern unsere Gesundheit, erhöhen unsere Leistungsfähigkeit und beugen Fehlstellungen des Skletttapparates und Muskelverspannungen vor.

Myofaszialer Release (90 Min.) – Tamara Brandtner

Muskelverspannungen und Fehlhaltungen selbständig behandeln!

Faszienschnittstellen am ganzen Körper werden selbständig und gezielt behandelt. Sei dein eigener Therapeut, denn niemand spürt es so gut wie du!

Mehr Yoga (90 Min.) – Tamara Brandtner

Wer nicht genug von Yoga bekommen kann, hat die Möglichkeit noch mehr Yoga in seinen Aufenthalt zu integrieren. Dabei werden die schon bekannten Übungen vertieft und Bewegungsabfolgen erlernt („Flows“).

Waldbaden (240 Min) – Tamara Brandtner und Susanne Unterweger

Gemeinsam Eintauchen in die Weiten des heimischen Waldes. Kombiniert mit Atemübungen wird der Wald mit allen Sinnen wahrgenommen und so diese Oase der Entspannung wieder jedem zugänglich gemacht! Es geht darum, den Wald auf eine besondere Weise kennen zu lernen und seine heilsame Wirkung zu nutzen. All das ohne körperliche oder geistige Anstrengung – es ist kein Wandern, Joggen oder sonstiger Sport nötig. Ganz ohne Leistungsdruck stehen Genuss und Erholung durch die gesunde Atmosphäre im Wald im Vordergrund.

Was der Seele gut tut (180 Min) – Susanne Unterweger

„Blauer Himmel, Sonnenschein – mit Gott und sich zufrieden sein...mit Aug und Ohr die Pracht erfassen – und so die Seele baumeln lassen.“ (Oskar Stock)

Schauen wir bewusst auf das Schöne und Wohltuende in unserem Leben! Unter dem Motto „Wellness für die Seele“ biete ich Ihnen unterschiedliche Zugänge und Informationen, welche sich mit dem seelischen Wohlbefinden auseinandersetzen.

Nein sagen leicht gemacht – (180 Min) – Susanne Unterweger

Nur wer NEIN sagen kann, kann auch JA sagen.

Die Fähigkeit nein zu sagen ist die Fähigkeit Grenzen zu setzen. Ja und Nein schaffen Klarheit, es macht frei für Alternativen.
Grenzen erkennen und Grenzen setzen – so wird Nein-sagen leicht(er) gemacht.

„Ich kann nur dann ein offenes Herz haben, wenn ich es auch schützen kann.“

(August Höglinger)

Glück und Zufriedenheit (180 Min) – Susanne Unterweger

„Was immer geschieht, an uns liegt es, Glück oder Unglück darin zu sehen.“
(Anthony de Mello)

Ich bin meines eigenen Glückes Schmied/in! Unter diesem Motto schauen Sie bewusst auf Ihr Glück, Ihre Zufriedenheit. Welche Faktoren begünstigen ein glückliches Leben, wie können Sie diese bewusst beeinflussen?

Die Kraft der Sprache (120 Min) – Susanne Unterweger

Worte sind mächtig, sie fördern Energie und entlocken uns im Idealfall das Beste.

Eine positive Sprache fördert das lebhafteste Miteinander. Mit der Kraft der Sprache beeinflussen wir unsere Umwelt, die Menschen um uns, uns selbst. Reden wir über's Reden!

Auf mich kann ich mich verlassen (4 Einheiten)

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist im besten Fall das tief verankerte Gefühl, selbst wertvoll zu sein.

Die Grundlage für ein gutes und zielbewusstes Leben ist unser Selbstwertgefühl. Ich verrate Ihnen die Grundpfeiler des Selbstwerts und die damit zusammenhängenden Komponenten. Selbstsicherheit wurzelt im Selbstwert. Lassen Sie uns diese Wurzeln freilegen und pflegen.

Selbstmanagement - Ziele (240 Min) – Susanne Unterweger

Ein Tag hat nur 24 Stunden!

Um einen Schritt voraus zu sein und selbst die Fäden für sein Leben in der Hand zu haben, bedarf es eines guten Managements. Fleiß ist nicht alles. Klare Ziele, überlegte Prioritätensetzung und wirkungsvolle Bündelung der Kräfte erleichtern die Zeiteinteilung eines prall gefüllten Tages.

Gelassenheit und Freude (120 Min) – Susanne Unterweger

Gelassenheit ist eine Lebenseinstellung. Gelassen durch's Leben zu gehen verspricht Glück, Entspannung und Gesundheit.

Manchmal ist es nicht einfach, gelassen und souverän aufzutreten, vor allem, wenn Vorwürfe oder negative Kritik an uns herangetragen werden.

Ich zeige Ihnen Tipps und Tricks für mehr Gelassenheit, Souveränität und Selbstbehauptung.