



Gratzgut

Gutes für Leib und Seele



Wir bieten auf unserem Bauernhof Angebote für Jung und Alt, um Sie in Ihren unterschiedlichen Lebensphasen zu begleiten, in Ihrer Entwicklung zu unterstützen und Sie für neue Wege zu inspirieren.

Unser Bauernhof ist ein Bildungs- und Gesundheitsort auf dem wir einen Bogen von Begegnungs- und Arbeitsort bis hin zu einem Rückzugs- und Besinnungsort spannen. Während wir auf der einen Seite Menschen die traditionelle Landwirtschaft mit allen Sinnen näherbringen, bieten wir auf der anderen Seite Menschen die Möglichkeit, sich eine besondere Auszeit zu nehmen.

SHIATSU



Achtsame Berührungen und sanfte Behandlungstechniken lösen Spannungen und bringen den Menschen wieder in Balance. Die damit erreichte Entspannung und Ausgeglichenheit ist die Basis um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

EINZELBEHANDLUNG

MANFRED KÖNIG

LEBENS- UND SOZIALBERATUNG



Herausforderungen muss man nicht alleine bewältigen. Ein wertschätzendes Gespräch mit einem Außenstehenden kann neue Perspektiven eröffnen. Lassen sie uns im Vertrauen über ihre Themen sprechen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.

EINZELBEHANDLUNG

MANFRED KÖNIG

ENTSCHLEUNIGUNG - ZEIT FÜRS LEBEN GEWINNEN



Mal einen Tag raus aus dem stressigen Alltag und wieder Zeit für sich und das Leben haben. Verwirklichen Sie diesen inneren Ruf und erleben Sie auf unserem Auszeitof einen entschleunigten Tag mit angeleiteten Übungen und viel Zeit für sich selbst.

TAGESSEMINAR

MANFRED KÖNIG

ACHTSAM DURCH DEN TAG



Einen Tag in Achtsamkeit zu verbringen, stellt für die meisten Menschen eine Herausforderung dar. Denn Achtsamkeit bedeutet, mit sich selbst achtsam umzugehen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sich alten Glaubenssätzen zu stellen.

TAGESSEMINAR

MANFRED KÖNIG

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT



In dieser Auszeitwoche erlernen Sie, durch gezielte Übungen zu entschleunigen, zur Ruhe zu kommen und frei von kreisenden Gedanken zu werden. Natürlich gibt es genügend Zeit für Rückzug und Erholung für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele.

AUSZEITPROGRAMM

MANFRED KÖNIG

STRESSMANAGEMENT UND BURNOUTPRÄVENTION



Beugen Sie Burnout rechtzeitig vor! In diesen Tagen lernen Sie wie Burnout entsteht, wie Sie es vermeiden können und wie Sie mit Stress besser umgehen können. Außerdem können Sie abschalten und Ihren derzeitigen Stresspegel aktiv senken.

AUSZEITPROGRAMM

MANFRED KÖNIG
CHRISTINE WILZEK

WENN DER SCHUH DRÜCKT



Es gab oder gibt eine belastende Situation in Ihrem Leben, die Sie einfach nicht zur Ruhe kommen lässt? Dann nutzen Sie jetzt die Gelegenheit, um ein wenig Abstand davon zu gewinnen und neue Blickwinkel darauf zu werfen.

AUSZEITPROGRAMM

MANFRED KÖNIG

WO KOMME ICH HER UND WOHIN GEHE ICH?



Sollten Sie mit Ihrem derzeitigen Leben nicht zufrieden sein oder haben Sie das Gefühl, dass etwas in Ihrem Leben fehlt, dann begeben Sie sich auf die Reise zu sich selbst. Kommen Sie mit sich in Kontakt und entwerfen Sie Ihr Leben neu.

AUSZEITPROGRAMM

MANFRED KÖNIG

Halbjahresprogramm 2019



MANFRED KÖNIG



ELISABETH KÖNIG



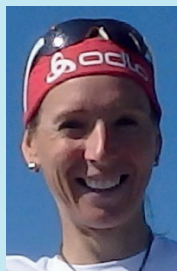
MARIA KÖNIG



MARGIT BERNHOFER



CHRISTINE WILZEK



WENDY HEIJMANS



GERT PFARRMAIER



OLIVER STÖGER

JEDER-MANN - MÄNNER UNTER SICH



Viele Männer sehen keinen Ausweg aus den bestehenden gesellschaftlichen Normen und werden unzufrieden, frustriert. **Jeder-Mann** begleitet auf einen Weg von Frustration zur Lebensfreude, von Abhängigkeit zu Bewusstheit und Freiheit.

MANFRED KÖNIG
GERT PFARRMAIER
OLIVER STÖGER

MÄNNERSEMINAR

ACHTSAMKEITSTRAINING



Das Bedürfnis nach Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit nimmt in unserer schnelllebigen Gesellschaft immer mehr zu. Ein bereits wissenschaftlich erwiesenes und kraftvolles Instrument zur Kultivierung dieser Zustände ist Achtsamkeit.

ABENDKURS

MANFRED KÖNIG

KRÄUTERWORKSHOPS



In unseren Kräuterworkshops erlernen Sie theoretisches Wissen rund um die Wirkung von Kräutern. Gleichzeitig vermitteln wir die praktische Herstellung von Kräuterprodukten, damit Sie diese auch Zuhause herstellen können.

MARIA KÖNIG
MARGIT BERNHOFER

HALBTAGESPROGRAMM

TCM-KOCHKURS



Gesunde Ernährung ist eine der tragenden Säulen der traditionellen chinesischen Medizin, um gesund zu bleiben. In diesen Workshops kochen Sie mit Wendy, erlernen grundlegendes zur Ernährung nach der TCM und erhalten Rezepte für Zuhause.

HALBTAGESPROGRAMM

WENDY HEIJMANS

KINDERWORKSHOPS



Kinderkochkurse, Workshops für Kinder und Erwachsene mit Themen rund um den Bauernhof. Es gibt auch die Möglichkeit, den Kindergeburtstag bei uns zu feiern. Wir besuchen bei allen Programmen unsere Tiere und so sind Spiel und Spaß garantiert!

ELISABETH KÖNIG

HALBTAGESPROGRAMM

ELTERN-KIND-GRUPPE



Mit Hilfe der Tiere und verschiedenster Montessori Materialien wird die kindliche Entwicklung unterstützt. Wir besuchen die Tiere am Bauernhof, singen, kochen, lachen und werden viele Erfahrungen mit allen Sinnen machen.

ELTERN-KIND-PROGRAMM

ELISABETH KÖNIG

VERANSTALTUNGSTERMINE

ENTSCHLEUNIGUNG

15. Februar

ACHTSAM DURCH DEN TAG

07. März

STRESSMANAGEMENT UND BURNOUTPRÄVENTION - TAG

13. April

STRESSMANAGEMENT UND BURNOUTPRÄVENTION - WOCHE

13. bis 17. März

03. bis 07. Juli

EINSTEIGERSEMINAR JEDER-MANN

30. bis 31. März

15. bis 16. Juni

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

20. bis 24. Februar

WENN DER SCHUH DRÜCKT

08. bis 12. Mai

WOHER KOMME ICH UND WOHIN GEHE ICH?

21. bis 27. Juli

KRÄUTERWORKSHOP

26. April

22. März

17. Mai

TCM-KOCHKURS

13. Februar

27. März

SCHIATSU & LEBENSBERATUNG

01. Februar (Infoabend)

TAIJI QUAN

13. Juli (Schnuppern)

ACHTSAMKEITSTRAINING - ABEND

22. u. 29. Jänner (Schnuppern)

12., 19. u. 26. Februar

05., 12., 19. u. 26. März

02., 09. u. 16. April

ELTERN-KIND-GRUPPE

23. u. 31. Jänner

06., 20. u. 27. Februar

06., 13. u. 27. März

03. u. 10. April

...

Gratzgut

Gutes für Leib und Seele



DIE GENAUE KURSbeschreibung SOWIE WEITERE TERMINE FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE

WWW.GRATZGUT.AT