

Halbjahresprogramm 2019



DIE GENAUEN KURSBESCHREIBUNGEN SOWIE WEITERE TERMINE FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE WWW.GRATZGUT.AT



König Manfred und Elisabeth, Biohof
Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg

0664 241221, 0664 5434530,
info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

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 und LEBENS- und SOZIALBERATUNG



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.

EINZELBEHANDLUNGEN nach telefonischer Vereinbarung
MANFRED KÖNIG

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg
0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

ENTSCHLEUNIGUNG - ZEIT FÜRS LEBEN GEWINNEN

15. Februar 2019 **Zeit: 9:00-16:30**

Kosten: € 120,- inkl. Verpflegung

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 Auszeit Hof einen entschleunigten Tag mit angeleiteten Übungen und viel Zeit für sich selbst.

TAGESSEMINAR

MANFRED KÖNIG

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg

0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at



IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

20. bis 24. Februar 2019 **Zeit: MI 16:00 – SO 13:00**

Kosten: € 870,- inkl. Verpflegung

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

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg

0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at



STRESSMANAGEMENT UND BURNOUTPRÄVENTION



Tag: 13. April 2019 **Zeit: 9:00 – 16:30**

Kosten: € 120,- inkl. Verpflegung

Woche: 13. bis 17. März oder 03. bis 07. Juli 2019 **Zeit: MI 16:00 – SO 13:00**

Kosten: € 870,- inkl. Verpflegung

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

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg

0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

WENN DER SCHUH DRÜCKT



08. bis 12. Mai 2019 **Zeit: MI 16:00 – SO 13:00**

Kosten: € 870,- inkl. Verpflegung

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

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg

0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

WO KOMME ICH HER UND WOHNIN GEHE ICH?



21. bis 27. Juli 2019 **Zeit: SO 16:00 – SA 13:00**

Kosten: € 1.350,- inkl. Verpflegung

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

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg
0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

JEDER-MANN - MÄNNER UNTER SICH / Einsteigerseminar



30. bis 31. März 2019 **Zeit: SA 9:00-SO16:00** **Kosten: € 500,- inkl. Verpflegung**

15. bis 16. Juni 2019 **Zeit: SA 9:00-SO16:00** **Kosten: € 500,- inkl. Verpflegung**

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.

MÄNNERTRAINING MANFRED KÖNIG, GERT PFARRMAIER, OLIVER STÖGER

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg
0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

ACHTSAM DURCH DEN TAG



07. März 2019 **Zeit: 9:00-16:30** **Kosten: € 120,- inkl. Verpflegung**
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

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg
0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

ACHTSAMKEITSTRAINING / Achtsamkeitstraining – Abend:



12., 19. u. 26. Februar 2019 **Zeit: 19:30 -21:00** **Kosten: € 15,- / Einheit**

05., 12., 19. u. 26. März 2019 **Zeit: 19:30 -21:00** **Kosten: € 15,- / Einheit**

02., 09. u. 16. April 2019 **Zeit: 19:30 -21:00** **Kosten: € 15,- / Einheit**

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

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg
0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

KRÄUTERWORKSHOPS



22. März 2019 **Zeit: 14:00-17:00**

Kosten: € 50,- inkl. Materialaufwand

26. April 2019 **Zeit: 15:00-17:00**

Kosten: € 35,- inkl. Materialaufwand

17. Mai 2019 **Zeit: 15:00-17:00**

Kosten: € 35,- inkl. Materialaufwand

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.

HALBTAGESPROGRAMM MARIA KÖNIG, MARGIT BERNHOFER

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg

0664 2412216, 0664 5434530, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

TCM-KOCHKURS



13. Februar 2019 **Zeit: 13:30-17:00** **Kosten: € 58,- inkl. Lebensmittelkosten**

27. März 2019 **Zeit: 13:30-17:00** **Kosten: € 58,- inkl. Lebensmittelkosten**

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

König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg

0664 2412216, 0664 5434530, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

ELTERN-KIND-GRUPPE



06., 20. u. 27. Februar 2019 **Zeit: 9:00-11:00**

Kosten: € 10,- /Einheit

06., 13. u. 27. März 2019 **Zeit: 9:00-11:00**

Kosten: € 10,- /Einheit

03. u. 10. April 2019 **Zeit: 9:00-11:00**

Kosten: € 10,- /Einheit

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

König Elisabeth, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg

0664 5434530, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at

TAIJI QUAN



13. Juli (Schnuppern) **Zeit: 9:30-11:30**

Kosten: kostenlos

Beschreibung: Taiji Quan kommt aus China und ist eine sogenannte innere Kampfkunst. Langsam fließende und gleichmäßige Bewegungen wirken gesundheitsfördernd auf Körper und Geist. Taiji Quan zum Reinschnuppern mit Taiji Lehrer Michael Bouda von der Chen Akademie und Manfred König, Taiji Lehrer i.A. König Manfred, Biohof Gratzgut, Haiden 18, 5580 Tamsweg
0664 2412216, info@gratzgut.at, www.gratzgut.at