

# AusZeit...

für pflegende Angehörige



## Entspannte Seminartage auf dem Green Care Bauernhof

Pflegende Angehörige aufgepasst! Ihr leistet Tag für Tag Unglaubliches. Jetzt ist Zeit für eine wohlverdiente **AusZeit**. Wir laden euch herzlich zu unseren monatlichen Seminartagen auf einem Green Care Bauernhof ein.

*Ein Tag nur für euch voller Ruhe, Natur, Gemeinschaft und Genuss.*

Gönnt euch diese **AusZeit** – ihr habt es euch verdient!

## Unser Programm für Eure AusZeit:

- Bewegung & Entspannung – Atemübungen, Spaziergänge, usw.
- Zurückziehen & genießen – Zeit nur für euch
- Kräuter & Natur erleben – Heilsames entdecken
- Kreative Einheiten – Basteln, Gestalten & mehr
- Austausch & gutes Essen – Stärkung für Körper & Seele

**Wann:** Einmal im Monat, 9.30 bis 16.30 Uhr

**Wo:** Gmeiner's Natur & Genuss, Alberschwende  
[www.naturundgenuss.at](http://www.naturundgenuss.at)  
oder Hummelhof, Bürserberg  
[www.hummelhof.at](http://www.hummelhof.at)

## Anmeldung & Info:

**Karin Mattivi, T 0650/2110667**  
**E [kontakt@kraeuterwerkraum.at](mailto:kontakt@kraeuterwerkraum.at)**

**lk** Landwirtschaftskammer  
**Vorarlberg**  
Unsere Land- und Forstwirtschaft. **Wertvoll fürs Land.**

**greencare**

Gefördert aus Mitteln des Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds.