



„Auszeit für mich“

## Entspannte Seminartage für pflegende Angehörige

Liebe pflegende Angehörige,

wir schätzen euren unermüdlichen Einsatz und laden euch herzlich zu unseren monatlichen Seminartagen auf dem Green Care Bauernhof im Fischbach ein. Hier habt ihr die Gelegenheit, euch eine wohlverdiente Auszeit zu gönnen und euch in einer unterstützenden Gemeinschaft zu erholen.

### Programm

- **Bewegung und Entspannung:** Findet zu eurer inneren Mitte mit Atemübungen, verschiedenen Entspannungstechniken und Naturspaziergängen.
- **Zurückziehen und Genießen:** Schafft Raum für euch selbst und lasst die Seele baumeln.
- **Natur erleben und Kräuterwissen erfahren:** Taucht ein in die heilsame Natur und lernt Wissenswertes über Kräuter.
- **Kreative Einheiten:** Entfaltet eure künstlerische Seite in entspannter Atmosphäre.
- **Gemeinschaft erleben:** Tauscht euch mit anderen pflegenden Angehörigen aus und stärkt euch gegenseitig.
- **Kulinarischer Genuss:** Verwöhnt euren Gaumen mit köstlichen Speisen und Getränken.

### Praktische Informationen

- **Wann:** Einmal im Monat, mittwochs, von 9.30 bis 16.30 Uhr (13.März, 3.April, 8.Mai, 5.Juni, 3.Juli, 7.August, 4.September, 9.Oktober, 6. November und 4. Dezember 2024)
- **Wo:** Gmeiner's Natur und Genuss, Fischbach 154 a, 6861 Alberschwende
- **Kosten:** Die Seminartage werden großzügig vom Sozialfond des Landes Vorarlberg unterstützt. Euer Selbstbehalt beträgt lediglich €30,00 pro Teilnehmer\*In und Tag, inklusive ganztägiger Verpflegung und Materialkosten.

Sichert euch euren Platz und meldet euch an bei

Birgit Gmeiner  
Tel. 0043/680/1271490  
Email: birgit@naturundgenuss.at

oder Karin Mattivi  
Tel. 0043/650/2110667  
Email: karin@kraeuterwerkraum.at

Wir freuen uns darauf, euch in dieser erholsamen Auszeit begrüßen zu dürfen.  
Mit herzlichen Grüßen

Birgit und Karin

*Birgit Karin*