

## "Naturpark AUSZEIT" - Tage in St. Lambrecht



Teilnehmer "Naturpark AUSZEIT" - Tage

Credit: Naturpark Zirbitzkogel Grebenzen  
Fotograf: Hannah Tautscher



Projektleiterin Birgit Hacker (HACKER MANAGEMENT SUPPORT GMBH)

Credit: Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen  
Fotograf: Claudia Gruber



Gemeinsame Körperübungen machten u.a. die Produkte bei den "Verkostungen" für die Teilnehmer spür- und erlebbar

Credit: Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen  
Fotograf: Elisabeth Schitter

Utl.: Erstes Erleben und Begreifen des "Naturpark AUSZEIT" -  
Konzeptes =

St. Lambrecht (TP/OTS) - Der Umgang mit unseren Ressourcen ist momentan eines der gesellschaftspolitisch heißesten Themen. Stichworte wie Burn-Out, rapid steigende Krankenstände wegen psychischer Erkrankungen, Frühpensionierungen und Erschöpfungszustände tauchen immer wieder auf und beschäftigen viele Experten. Viele Angebote wurden in der Zwischenzeit erarbeitet, aber nur wenige wirken nachhaltig. Viele Experten sind der Meinung, die viel bessere Lösung als die "Reparatur" wäre die Prävention ... nur,

wie geht das ?!Grad?

Die Naturparkregion "Zirbitzkogel-Grebenzen" hat sich das ambitionierte Ziel gesetzt dafür eine Antwort zu finden und sich als Auszeit-Region der ganz besonderen Art zu positionieren. Übergeordnete Prinzipien sollten dabei Salutogenese und primäre Gesundheitsförderung sein.

Die "etwas andere" AUSZEIT im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen ist geboren!

Bei den "1. Naturpark AUSZEIT - Tagen" am 16. und 17.10.2014 in der Schule des Daseins im Benediktinerstift St. Lambrecht wurden die Angebote erstmals präsentiert und erlebbar gemacht. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg. Rund 130 interessierte Teilnehmer konnten sich davon überzeugen - die AUSZEIT wird hier mit anderen Inhalten gefüllt als anderswo!

Erfahrene Regionalentwickler wissen, es braucht kompetente und starke Leitfiguren vor Ort um so eine Idee nachhaltig umsetzen zu können ... diese Region hat sie für das Projekt Naturpark AUSZEIT mit den beiden Ärztinnen Frau Dr. Angelika Krifter und Frau Dr. Waltraud Zika gefunden. Maßgeblich an der Konzeption der Veranstaltung beteiligt, haben sie auch die Moderation übernommen, sehr dynamisch durch die Tage geführt und erste Einblicke in den Lösungsansatz der "Naturpark AUSZEIT im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen" gewährt. Bei dieser Veranstaltung wurden den Teilnehmern die Auszeit Produkte vorgestellt. Der AUSZEIT - Spirit vermittelt und zusätzlich durch 4 Referenten, fachlich hoch qualifiziert, aus vollkommen unterschiedlichen Perspektiven den Besuchern das Thema "Gesund SEIN und bleiben" in seiner ganzheitlichen Form näher gebracht. Die Referenten spannten den Bogen von den dramatischen volkswirtschaftlichen Auswirkungen und Kosten durch die Burn-out-Entwicklung (Mag. Robert Gürtler/Styria Vitalis), über Lösungsansätze aus der Medizin (biopsychosoziales Modell/Mag. DDr. Michael Trapp/med. Uni Graz), Aktivitäten in Unternehmen (Mag. Werner Seybold/Stahl Judenburg GmbH) bis zum Weltenwanderer Gregor Siebeck und der heilenden Wirkung von Humor (Mag. Dietmar Schrey/Master of Humor).

Bei der Produktpräsentation konnte man das hohe Engagement aller Beteiligten spüren. Sie begeisterten mit sehr kreativen Vorstellungen das Publikum. Mit ihren außergewöhnlichen Angeboten

(gemeinsamen Körperübungen, Meditationen, das Üben von Führungsverhalten mit Alpakas, Austausch von gelebten und (nicht) gelebten Träumen, haben sie die Produkte beim "Verkosten" für die Teilnehmer spür- und erlebbar gemacht.

Man spürte es förmlich: hier sind engagierte Menschen gemeinsam unterwegs, um sich selbst und ihre Region nachhaltig zu etwas Besonderem zu entwickeln. Es könnte eine WIN-WIN Geschichte für die Region und die stressgebeutelte Gesellschaft werden. Quasi das Finale dieser tief in der Natur verwurzelten Veranstaltung war ein Vortrag von Herrn Dr. Erwin Thoma, der die Teilnehmer mit seinen weitreichenden Forschungsergebnissen und seinem allumfassenden Wissen über "die Sanfte Medizin der Bäume" fesselte und tief beeindruckte.

Für die Organisation der Veranstaltung und des gesamten Projektes waren Birgit Hacker / HACKER MANAGEMENT SUPPORT GMBH (HMS) gemeinsam mit dem Naturparkverein und Tourismusverband verantwortlich, die dieses nachhaltige Regionsentwicklungsprojekt in Auftrag gegeben haben. Entwickelt und eigens auf diese Region zugeschnitten und umgesetzt, wurde es von der HMS gemeinsam mit der Firma aomm / Wien, Dr. Georg Wögerbauer und MMag. Brigitte Sachs Schaffer.

Am Freitag um 16.00 Uhr waren sich alle einig - hier ist etwas ganz Besonderes entstanden!

Und so geht's weiter:

Mit ihren Inhalten und Schwerpunkten vorgestellt, werden diese Angebote ab März 2015 buchbar und ab Mai 2015 erlebbar sein. Wer über die weitere Produktentwicklung auf dem Laufenden gehalten werden will kann dies über [www.naturpark-auszeit.at](http://www.naturpark-auszeit.at) oder direkt unter [s.pirker@natura.at](mailto:s.pirker@natura.at).

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Birgit Hacker  
HACKER MANAGEMENT SUPPORT GMBH  
Mobil: 0664 30 88 792  
[Birgit.hacker@aon.at](mailto:birgit.hacker@aon.at)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/15963/aom>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0004 2014-10-20/14:28

201428 Okt 14

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20141020\\_TPT0004](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20141020_TPT0004)