



## MEDIEN - INFORMATION

### **Kreativurlaub in Kärnten: Auf Gut Trögern ganzjährig mithilfe der Natur die eigene Kreativität wecken – neues Mitglied von Kreativ Reisen Österreich im Süden Österreichs!**

(117 Zeilen zu je 60 Anschlägen/5.708 Zeichen)

**Auszeit in der Natur, entspannen beim kreativen Tun. Das Gut Trögern auf rund 1.000 Metern Seehöhe in den Südkärntner Bergen bietet ab sofort ganzjährig Rückzugsmöglichkeiten vom stressigen Alltag. Von Filzen über Mandala malen, Seifen sieden, Naturkosmetik, Kräuterworkshops, Kochkursen bis hin zur individuellen Burn-out-Prävention reicht das Angebot für den Kurzurlaub im Süden.**

Gemeinsam kreatives Tun. Achtsame Bewegung in der Natur. Ein paar Tage ohne Handyempfang. Lachen beim Lagerfeuer. All das holt einem aus dem stressigen Alltag und lässt einem wieder neue Energie tanken. Deshalb hat Arbeits- und Gesundheitspsychologin Lydia Kienzer-Schwaiger das über 150jährige Gut Trögern auf einem sonnigen Plateau oberhalb der Trögerner Klamm mitten im Geopark Karawanken im Süden Kärntens übernommen und mit 13 Zimmern zu einem besonderen Rückzugsort ausgebaut. Das ganze Jahr über werden kreative Auszeiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten geboten – zum Beispiel Filzen, Seife sieden, Stein-Mandalas malen, Kreatives aus Naturmaterialien, Naturkosmetik selber machen, Naturküche-Workshops und vieles mehr.

Jeweils Vormittag und Nachmittag wird zum gemeinsamen kreativen Tun geladen. Wer dazwischen lieber mal die Trögerner

Klamm oder einen der umliegenden Gipfel wie den Hochobir oder den Storschitz erwandern möchte, kann seine Zeit flexibel gestalten. Das Gut Trögern auf rund 1.000 Metern Seehöhe bietet hierfür genügend Raum und ist das jüngste Mitglied von Kreativ Reisen Österreich. „Trögern ist ein Ort, an dem vieles möglich ist. Allein schon der Ort wirkt inspirierend. Es lässt sich schwer erklären, aber hier herrscht eine besondere Energie“, erzählt Kienzer-Schwaiger. Auch wenn für manche die Anreise ein wenig abenteuerlich ist und ein paar Tage auf Handyempfang verzichtet werden muss. Aber gerade das fördert die Kreativität.

Laufend finden hier Workshops und Auszeiten statt – mit den Schwerpunkten auf Stressmanagement und Burn-out-Prävention. Dazu gehören Yoga und Writings Retreats genauso wie die Kreativwochen, die zum Loslassen und Auftanken einladen. Wer möchte, kann bei der Gastgeberin sogar ein individuelles Biofeedback und Gespräch buchen. Ihre Schwester Dagmar Kienzer-Schippel kümmert sich um die Kreativworkshops und gibt ihr Wissen rund um gesunde Ernährung an die Gäste weiter während Köchin Zali tolle Gerichte auf den Tisch zaubert. Verwöhnt werden die Gäste mit regionalen Schmankerln aus dem kärntnerisch-slowenischen Gebiet. Vegan, vegetarisch, glutenfrei oder ganz klassisch. Die drei Frauen haben Power und haben das Gut Trögern mit viel Herz sowie Lachen zu einem offenen Haus gemacht, in dem jeder willkommen ist. Auch Kinder und Hunde.

**Die nächsten Termine sind:**

- Kreativwoche für Erwachsene: 5. bis 9. September 2021, 16. bis 19. Juni 2022
- Kreativwoche für Menschen im besten Alter: 26. September bis 30. Oktober 2021, 26. bis 29. Mai 2022, 27. bis 30. Juni 2022

- Kreativwoche für Kinder und Erwachsene in den Herbstferien: 26. bis 29. Oktober 2021
- Kreativ-Tagespauschale (bei den Kreativwochen und – wochenenden jeden Tag möglich). Tipp: ab Herbst 2021 laufend das ganze Jahr über Kreative-Auszeit-Angebote! Auch im Winter.
- Permakultur-Lehrgang, um sein eigenes Permakultur-Projekt zu planen: 5. bis 19. September 2021
- Potenzialentfaltungsworkshop - für ein erfülltes Leben voll Lebensfreude: 17. bis 18. September 2021
- Kräuterwochenende Wildbeere trifft Wurzel – Einstimmung in den Herbst mit Kräuterpädagogin Kerstin: 18. September ab 9 Uhr bis 19. September 2021 um 15 Uhr.
- Kreativ & aktiv durchs Wochenende: 2. bis 3. Oktober 2021, 5. bis 6. November 2021, 4. bis 5. Dezember 2021, 11. bis 12. Dezember 2021, 18. bis 19. Dezember 2021, 22. bis 23. Jänner 2022, 19. bis 20. Februar 2022, 5. bis 6. März 2022, 26. bis 27. März 2022, 30. April bis 01. Mai 2022, 14. bis 15. Mai 2022
- Gestalter\*in des eigenen Lebens - wer ich wirklich bin, was ich wirklich will: 7. bis 9. Oktober 2021
- Kindercamp kreativ & aktiv durch die Herbstferien: 26. bis 29. Oktober 2021
- Soul Writing – Schreiben für die Seele: 30. und 31. Oktober 2021
- Fasten in Achtsamkeit: 10. bis 16. Oktober 2021, 14. bis 20. November 2021, 2. bis 8. Jänner 2022, 6. bis 12. März 2022

- Adventwochenende – kreativ, spirituell – Einstimmung auf den Advent: 26. bis 28. November 2021
- Innere Schönheit mit der Kraft der Natur - Naturkosmetik & Psychologie: 12. bis 14. November 2021
- Zruck zu mir – Burn-out-Prävention: 18. bis 22. Oktober 2021, 17. bis 21. Jänner 2022, 25. bis 29. April 2022, 16. bis 20. Mai 2022, 20. bis 24. Juni 2022, 10. bis 14. Oktober 2022, 14. bis 18. November 2021
- Kindercamp kreativ & aktiv durch die Weihnachtsferien: 26. bis 30. Dezember 2021
- Kindercamp kreativ & aktiv durch die Semesterferien: 13. bis 17. Februar 2021
- Ostervorbereitungen – Palmbuschen binden und Reindling backen: 08. bis 09. April 2022
- Kindercamp kreativ & aktiv durch die Osterferien: 10. bis 14. April 2021
- Wildgemüse und Frühlingskräuter – die ganze Kraft des Frühlings: 20. Mai ab 15 Uhr bis 22. Mai 2022 bis 13 Uhr
- Yoga & Tanz – raus aus dem Kopf, rein in den Körper: 25. bis 26. Juni 2022
- Wilde Kräuter Auszeit: 2. bis 3. Juli 2022
- Yoga-Retreats – neue Termine ab Oktober 2021!
- Natur- und Erlebniscamps für Kinder: Sommerferien 2022 – 10. bis 14. Juli 2022, 24. bis 28. Juli 2022, 31. Juli bis 4. August 2022, 7. bis 11. August 2022, 14. bis 18. August 2022, 21. bis 25. August 2022, 28. August bis 1. September. Voranmeldungen bereits jetzt möglich!

Anmeldung und Information: [www.gut-troegern.at](http://www.gut-troegern.at) oder per E-Mail an [info@gut-troegern.at](mailto:info@gut-troegern.at).

Nähere Informationen zu den Angeboten von „Kreativ Reisen Österreich“ und Bestellung von [Kreativ-Gutscheinen](#) bei [www.kreativreisen.at](http://www.kreativreisen.at).



**Bildtext:** Bei Lydia, Zali und Dagmar die eigene Kreativität im Gut Trögern, Südkärnten, entdecken! Weitere Informationen zu den Angeboten unter <https://gut-troegern.at/> - zur Plattform Kreativ Reisen Österreich unter [www.kreativreisen.at](http://www.kreativreisen.at), wo auch Kreativ-Gutscheine bestellt werden können.

**Fotocredit:** Pressefotos honorarfrei verwendbar. Fotocredit: Gut Trögern/Anita Arneitz. Weitere Fotos zum Download: <https://www.dropbox.com/sh/dgsjbs77wne7znj/AAInSm-foAV4uGsGPtyyXHEsa?dl=0>

**Ort:** Gut Trögern bei Bad Eisenkappel, Südkärnten

Abdruck honorarfrei!