

machbar!



Claudia Hackhofer

Eventmanagerin, Sammlerin, DIY - Begeisterte, Hobbyköchin und fanatisch in Sachen Natur.
Ausbildung zur Klima- und Bodenschutzbeauftragten

Meine langjährige Tätigkeit in den Bereichen Kongressmanagement, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungsmanagement, Sponsoring, sowie in der Abwicklung von Projekten im Gesundheits- und Non-Profit Bereich macht mich zum idealen Planungs- und Durchführungspartner. Gemeinsam, exakt auf die Zielgruppe ausgerichtet, designe und leite ich DEINE Wunschveranstaltung.

Outdoorangebote

Waldbaden – die Kraft des Waldes effektiv nutzen, 3 Stunden

Drei Stunden im Wald wirken auf unser Immunsystem sieben Tage positiv nach, belegt der Biologe und Bestseller Autor Clemens G. Arvey. Er hat den Biophilia Effekt in Europa bekannt gemacht. In Japan gilt „Waldbaden“ schon lange als Therapie und anerkannte Wissenschaft.

Wie das geschieht? Unser Körper entschlüsselt die Botenstoffe der Bäume, Pflanzen und auch der Wurzeln, die sogenannten Terpene, auf natürliche Weise. So kommunizieren Pflanzen nicht nur untereinander, sondern auch mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bewusst ist. So stärken wir dabei unsere Widerstandskräfte. Das wird als der Biophilia-Effekt bezeichnet.

Gezielt kann das Biophilia Training gegen hohe Stressbelastung, einem schwachen Immunsystem, Schlafstörungen, innerer Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten uvm. eingesetzt werden. Oder auch nur, um einfach einmal so richtig die Seele baumeln zu lassen!

Einfache Übungen (Fitness und Entspannung), in angenehmer Atmosphäre, direkt im Wald.

Selbstverständlich kannst DU praktische Tipps und Einblicke in das Biophilia Training mit nach Hause

Voraussetzungen: normale körperliche Fitness, Wertschätzung der Natur

Mitzubringen: Getränk, bequeme und warme Sportkleidung, Radhandschuhe (wenn vorhanden), Sitzauflage

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8-10 Personen, EUR 45,--

Einführung, Erläuterungen, Achtsamkeitsübungen, leichte Fitnessübungen und ein kleiner Einblick in die Naturrituale

Kräuterwanderung mit Genuss, 3 Stunden

Lust auf eine gemeinsame Wanderung inklusive Kräuterkunde und Zubereitung kleiner Köstlichkeiten? Wohin der Weg uns führen wird, kann vom Veranstalter ausgesucht werden. Auf unserem gemeinsamen Weg lernen wir die heimischen Wildkräuter kennen, sammeln diese und bereiten zusammen einfache Köstlichkeiten aus der Welt der Wildkräuterküche zu.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk.

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 15 Personen, EUR 45,--

Indoorangebote

(1) Fertige Formate:

Zero Waste Workshop, 3 Stunden

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einer Konsum- und Wegwerfgesellschaft entwickelt. Der Österreicher produziert im Durchschnitt ca. 1,5 kg Müll, täglich. Sehr viele Produkte sind aufwendig verpackt, Plastik ist günstig und der ideale Werbeträger.

Die Folgen: Plastik ist überall! Im Meer, in unserem Körper, in den Tieren, im Trinkwasser.

In diesem Workshop suchen wir gemeinsam nach Lösungen. Jeder Schritt in Richtung „Null Müll Gesellschaft“ zählt. Wir stellen unserer eigenes Bienenwachstuch, sowie ein Wasch- und Reinigungsmittel, alles aus klimagerechten Rohstoffen, her. Auf Wunsch auch gerne andere Produkte.

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12 Personen, EUR 45,-

Räuchern & Rituale – ein Workshop, 3 Stunden

Wo Feuer ist, da ist auch Rauch. Eine uralte Tradition

Aus wissenschaftlicher Sicht ist räuchern eine andere Art wie Pflanzeninhaltsstoffe auf unseren Organismus wirken, allerdings wird beim Räuchern stark die Mythologie mit ihren Ritualen und altem Brauchtum mit einbezogen.

Wann räuchern wir mit welchen Pflanzen?

Hilft räuchern auch gegen Prüfungsangst?

Räuchern außerhalb der Rachnächte – ist das erlaubt?

Welche Bedeutung haben die Rachnächte? Wie viele davon gibt es?

Als diesen Fragen werden wir uns widmen, aber vor allem werden wir klimagerechte, natürliche, frei von synthetischen Duftstoffen, Räucherstäbchen und Duftkegel herstellen. Von eigener Hand gerolltes und geformtes Räucherwerk. Komm mit uns auf diese spannende Reise.

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12 Personen, EUR 45,-

Seifen selbst sieden – ein altes Handwerk, 3 Stunden

Dieser Workshop richtet sich an all jene, die sich mit der Natur auseinandersetzen, sich kreativ mit diesem wunderschönen Handwerk des Seifensiedens beschäftigen wollen und sicherstellen wollen, welche Inhaltsstoffe an ihre Haut gelangen.

Ein Großteil der handelsüblichen Seifen wird aus tierischen, oder pflanzlichen Fetten (z.B. Palmöl), hergestellt. Dazu kommen noch künstliche Farbstoffe, Parfüm und rückfettende Substanzen. Oft wird auch noch Mikroplastik, oder ein Erdölprodukt hinzugefügt.

Wir stellen eine Naturseife aus pflanzlichen Fetten, frei von Palmöl, natürlichen ätherischen Ölen her, nach alter Tradition mit Natronlauge. Die Materialien zur Seifenproduktion werden sorgfältig ausgesucht. Diese selbst hergestellten Seifen sind begehrte Geschenke für Freunde und Verwandte. Ziel dieses Workshops ist es, dass ihr auch zu Hause selbst Seifen herstellen könnt und den Spaß daran kennen lernt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Gummihandschuhe und Schutzbrille mitbringen.

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 – 10 Personen, EUR 45,-

Kräutergeschenke - Kräuterkurs für Kinder, 1 – 2 Stunden

In diesem Kinderkräuterkurs werden wir gemeinsam eine „Alles wird wieder gut – Heilsalbe“ herstellen und dabei lernen, welche Kräuter die Wundheilung fördern können. Im zweiten Teil können sich alle Kinder ein eigenes „Schlafgut-Kräutersackerl“ (Kräuterkissen) „basteln“. Gemeinsam wird erforscht, welche Kräuter für einen guten Schlaf sorgen. inklusive kindgerechtem Skriptum - Alter: 8 – 12 Jahre, Dauer: 1 – 2 Stunden

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 – 10 Personen, EUR 25 .-

(2) Maßgeschneiderte Formate, ein modulares System

Im Bereich Kulinarik:

Senfherstellung

Schon mal Senf selbst hergestellt? Vom Senfkorn zum fertigen Senf, verfeinert mit Früchten der Saison. Ein kulinarisches Highlight. Perfekt zu Käse, Fisch oder Fleisch.

Kräutersalz

Gemeinsam sammeln und im Mörser mit Salz zu einem herrlichen Traum verarbeiten. Den Sommer konservieren.

Kräuterbutter, geschüttelt und nicht gerührt

Frisch zubereitete Butter, aus natürlichen, regionalen Lebensmitteln – leicht gemacht.

Gomasio, ein Würztraum

Einmal genossen, immer diesem Genuss verfallen.

Im Bereich Körperpflege:

Badebomben, nicht nur für Kids ein Erlebnis

Mit vielen natürlichen Zutaten, ein bombastisches Ergebnis erzielen.

Festes Duschbar

Der aktuelle Trend im Bereich Körperpflege, verpackungsfrei und fein zu Haut.

Festes Haarshampoo

Verpackungsfrei und pflegend.

Einfache Salbenherstellung für den täglichen Gebrauch

Von der Pflanze in den Tiegel.

Kaffeeöl

Jeden Tag perfekt fit aussehen, Augenringe waren gestern.

Im Bereich Kreativität

Schreibimpulse für den Alltag

Ein Schreibimpuls kann auch am Anfang und/oder am Ende des Workshops eingebaut werden. Macht Sichtweisen klar und fokussiert auf das Kommende.

Bienenwachstücher

Das Bienenwachstuch, ganz nach dem persönlichen Geschmack.

Kräuterkissen

Für einen ruhigen und entspannten Schlaf

Räucherwerk

Selbstgemachte Räucherkegel für den individuellen Bedarf.

Kosten für das modulare System:

- ! Jedes Modul ist einzeln buchbar, sodass jeder Workshop individuell angepasst werden kann.
- ! Ein Modul kosten EUR 13,-- + EUR 5 für das gesamte Skriptum
- ! Drei Module für 3 Stunden (3 Produkte + Skriptum), oder 5 Module für 5 Stunden (5 Produkte + Skriptum)
- ! Ausnahme: Waldbaden – Skriptum, eine Überraschung, viel Entspannung

Im Preis beinhaltet:

- ! ausführliches Skriptum mit Informationen zum Thema
- ! benötigtes Material
- ! Rezeptteil zum Selbermachen
- ! Wasser, Tee, Kaffee
- ! drei Produkte, zum Mitnehmen – 3 Stunden
- ! fünf Produkte, zum Mitnehmen – 5 Stunden

- ! Ausnahme: Waldbaden – Skriptum, eine Überraschung, viel Entspannung

Zu den Locations:

- (1) Outdoor: in der Umgebung von Innsbruck bzw. nach Wunsch (+ amtliches Kilometergeld)
- (2) Indoor: Gerne lade ich Dich zu mir nach Hause ein. Das Haus wurde 1630 erbaut, liebevoll renoviert. Einfach, aber mit viel Charme, gelegen im Weiler von Mutters „Gärberbach“.
- (3) Gerne komme ich auch Wunsch mit meinen Workshop Utensilien zu DIR nach Hause