



Geborene Gastgeber

Hausgemachter Speck und veganer Humus auf der Alm, sowie Produkte für Zuhause: Tina und Stephan kennen die Bedürfnisse und Wünsche der Wandergäste von heute. Worauf man sich bei einem Besuch der Stuhlalm freuen darf und was das Paar unter Work-Life-Balance versteht.



Tina und Stephan genießen die Arbeit auf der Alm.

Leichtes Nieseln. Der Geruch von Regen liegt in der Luft. Dunkle Wolken bahnen sich ihren Weg über die Gebirgskette. Ein paar Blitze ziehen ihre Spur in den dunkelgrauen Himmel und erhellen die Landschaft am Fuße des Gosaukamms. Und dann geht es ganz schnell: Das Gewitter entlädt sich mit dicken Tropfen und Donnerwetter. Der Sturm saust für einen Moment lang an der Holzschindelwand der Stuhlalm entlang, als wollte er an den Wänden rütteln. Genauso schnell, wie der Regen da war, hat Tina die Terrassenpolster in Sicherheit gebracht. Schnell schließt die flinke 30-jährige die Tür hinter sich. In der Küche herrscht wunderbare Ruhe. Das einzige Geräusch ist beruhigendes Blubbern. Es kommt vom Fett in Stephans Bratpfanne. Gekonnt landet



ein weiterer Pofesen darin, um wunderbaren Duft im ganzen unteren Stock zu verbreiten. „Hier lässt es sich auch während eines Gewitters gut aushalten“, meint der lässige Koch, der die traditionelle Lederhose stilsicher mit modernem Oberteil und Kappe kombiniert. Modern sind bestimmt auch die Speisen auf der Stuhlalm. So servieren Tina und Stephan seit 2022 nicht nur typische Almkost wie belegte Brote, sondern auch Käferbohnen-Humus mit steirischem Kernöl, vegetarische Gerichte sowie glutenfreie und laktosefreie Kost. „Die Nachfrage ist da. Und die Freude groß, wenn es Alternativen gibt“, erklärt Tina. →



Der Speck aus der alten Räucherammer des Schipplhofs als absolutes Highlight.



Käferbohnen-Humus mit Kräutern und Blumen sowie Bauernbrot.



Speck vs. Käferbohnen-Humus

Sie selbst ist ein großer Fan vom Speckbrot auf der Karte, da in der über 300 Jahre alten Räucherammer am Schipplhof – Tinas Elternhaus – das Fleisch vom Strohschwein aus dem Salzkammergut selbst gewürzt und über Wochen leicht geräuchert wird. „Das Brot beziehen wir von der Abtenauer Bäckerei“, erklärt die Hüttenwirtin. Oma Martha – man kennt sie für ihre Backkünste – ist für den einen oder anderen herrlichen Kuchen auf der Stuhlalm verantwortlich. So



kommen die Einheimischen für ihre Linterschnitte oder den beliebten Bienenstich extra auf die Alm. „Nachdem wir selbst Feinschmecker sind, ist es uns sehr wichtig, unseren Gästen ebenso hochwertige Gerichte anzubieten. Wir konnten generell beobachten, dass das Bewusstsein und die Wertschätzung für regionale Zutaten stets steigt. Deshalb haben wir im eigenen Almgarten auch Salat für unsere Gäste angebaut. Regionaler geht es kaum“, fügt Stephan hinzu. Der 34-jährige dekoriert gerade eine Portion Käferbohnen-Humus mit Kräutern und Blumen von der Almwiese. Vor rund fünf Jahren hat er die Ausbildung zum Kräuterpädagogen absolviert und lässt sein Wissen seither in die Kreation neuer Speisen einfließen. So findet man auf der Speisekarte der Stuhlalm zum Beispiel auch etliche selbstgemachte Säfte oder ein köstliches Wildkräuterpesto, welches zum Ofenkartoffel serviert wird. „Die Leute wissen gutes Essen tatsächlich immer mehr zu schätzen und so häuften sich Anfragen rund um den Kauf bestimmter Produkte, die wir für unsere Gerichte verwenden. Und so ist unser kleine Almkrämerei entstanden. Hier gibt es Eingelegtes, hausgemachten Speck,

Senfvariationen, Marmeladen, Zwieback, Chutneys, Bio-Käse, Bio-Butter, Säfte und vieles mehr zum Mitnehmen“, erzählt Tina und präsentiert stolz die stilvoll gelabelten Produkte.

Hochsaison vs. Reiselust

Währenddessen die letzten Pofesen im heißen Fett zu goldenen Gaumenfreuden herausgebacken werden, räumt Stephan die Küche zusammen. Er schafft sich Platz, um später mit dem Abendessen für die Übernachtungsgäste loszulegen. Tina ist bereits im ersten Stock fleißig. Denn hier müssen noch die Betten für rund 26 Personen auf Vordermann gebracht werden. „Natürlich gibt es für alle, die bei uns nächtigen, neben dem Abendessen ein Frühstück am nächsten Morgen. Und danach trudeln die ersten hungrigen Wandergäste zum Mittagessen ein. Am Nachmittag ist die Nachfrage für Kaffee



Selbstgemachte Produkte in der kleinen Almkrämerei.



»DIE LEUTE WISSEN GUTES ESSEN TATSÄCHLICH IMMER MEHR ZU SCHÄTZEN UND SO HÄUFTEN SICH ANFRAGEN RUND UM DEN KAUF BESTIMMTER PRODUKTE, DIE WIR FÜR UNSERE GERICHTE VERWENDEN. UND SO IST UNSER KLEINE ALMKRÄMEREI ENTSTANDEN.«

Tina Schumacher



↑ Die Stuhlalm mit der Bischofsmütze im Hintergrund.

Paar einige Helfer auf der Alm. „Unter anderem sind Mädchen aus Annaberg bei uns, die sich ein wenig Taschengeld dazuverdienen möchten. Wir freuen uns immer, wenn jemand Interesse an einem Praktikum hat, da wir nach vielen Jahren im Gastgewerbe gerne unser Wissen mit dem Nachwuchs teilen“, so die zwei, die schon viele verschiedene Schauplätze im Tourismus zum Arbeiten – aber auch während Reisen – kennengelernt haben. „Wir lieben die Gastronomie. Während der Hauptsaison arbeiten wir viel und teilweise hart – da bleibt kaum Zeit für anderes. Dafür genießen wir die Nebensaison umso mehr und haben immer ausreichend Zeit für längere Fernreisen“, erzählt Tina und schwärmt von der Südamerika-Reise Anfang 2024. Die zwei fleißigen Almpächter haben sich ihr Leben auf stabile und doch sehr ausgeglichene Beine gestellt. „Das nennt man Work-Life-Balance“, witzelt Stephan und nimmt

einen Schluck vom hausgemachten Holler-Minze-Sirup. Tina gönnt sich einen Bissen vom Speckbrot. Die zwei genießen die Sonnenstrahlen auf der Terrasse für ein paar Minuten, bevor es mit der Almarbeit weitergeht. „Wichtig ist einfach nur eine Tätigkeit zu finden, die einem Spaß macht. Wenn man authentisch und mit Liebe bei der Sache ist, kann nur was Gutes rauskommen“, fügen die zwei Gastronomen abschließend hinzu. Für mich sind die zwei die geborenen Gastgeber. 😊

Stuhlalm
Steuer 23, 5524 Annaberg

info@stuhlalm.at
www.stuhlalm.at
Instagram: stuhlalm



- Erlebnisbad
- Canyoning /Rafting
- Pumptrack
- Tennisplatz
- Reiterhof



- 9 ausgewiesene Mountainbike-Touren
- Almentour
- Attraktive Pauschalen



- Rodelspaß für die ganze Familie: Sommerrodelbahn am Karkogel



- Heimatmuseum Arlerhof
- Tradition & Geselligkeit



Das alles & mehr ist Abtenau!



- Zentrale Lage im Salzburger Land für zahlreiche Ausflugsziele
- Waderparadies Postalm
- Almblumenweg
- Panoramastraße
- gemütliche Almhütten



- Naturschutzgebiet Egelsee
- Geführte Wanderungen
- Pilger- und Weitwanderwege
- Heilwasser Abtenau



- gelebter Brauchtum
- HeuART-Fest 01.09.2024



- Musik am Marktplatz (2 bis 3 x pro Woche)
- viele Veranstaltungen

Tourismusverband Abtenau

Markt 165 | A-5441 Abtenau
ferien@abtenau-info.at
Tel.: +43 6243 4040



Staymate.at/Abtenau

abtenau-info.at





Gemüsebau auf 1.020 Metern

Karin Vierthaler ist Gemüsebäuerin mit Leib und Seele. So hat sie dem Wexlerhof in Filzmoos neues Leben eingehaucht und in die Selbstständigkeit gefunden. Über die Liebe zum Gartenbau, exotische Experimente und gesunde Produkte aus der Region.

Großmutter. Ich habe sie beim Stöbern im Dachboden gefunden“, meint Karin und wischt über den alten Stoff. „Ich stehe auf so altes Zeug. Ihre alten Emailletöpfe verwende ich zum Beispiel auch sehr gerne.“ Die gebürtige Reitdorferin ist vor rund drei Jahren in das alte Bauernhaus in Filzmoos/Neuberg eingezogen und schätzt die urigen Räumlichkeiten sehr. Ihre Großeltern bewirtschafteten den Hof davor als Selbstversorger, denn damals war er nur mit der Seilbahn erreichbar. Die erste Straße wurde in den 1960er Jahren gebaut. Der Hof selbst wurde Mitte des 17. Jahrhunderts erstmals urkundlich erwähnt. „Mein Vater hat hier als Erbe den Grundstein gelegt. Ich darf nun dort weitermachen, wo er angefangen hat die ersten Sträucher und Bäume zu pflanzen“, so die Naturliebhaberin, die quasi als Pächterin den Wexlerhof bewirtschaftet. →

Dicke Luft. Fast tropische Temperaturen. Und grüne Pflanzenpracht, soweit das Auge reicht. Inmitten eine zierliche Person. Barfuß auf der warmen Erde unterwegs, setzt sie sorgsam einen Fuß vor den anderen. Ihr prüfender Blick fällt auf die Setzlinge im Folientunnel. „Es ist eine Freude, was hier alles gedeiht“, meint Karin zufrieden mit einem Lächeln im Gesicht. Sie trägt eine kurze Schürze. Sieht fast ein wenig retro aus. In Kombination mit ihren spiralförmigen Holzohrringen und den bunten Fahnen im Gewächshaus herrscht hier oben am Wexlerhof eine leicht alternative Atmosphäre. „Die Schürze ist von meiner

← Karin beim Kontrollgang im Folientunnel.



←

Schwammerl sowie Rosmarin- und Thymianzweige, ein paar Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und Korianderkörner kommen ins Glas.

↙

Für ein 500 ml Glas Eingelegtes wird etwa ein Viertelliter Essigsud benötigt.



Denn sie hat einen großen Gemüsegarten in den letzten zwei Sommern hier oben auf 1.020 Höhenmetern angelegt, um im Gemüsebau selbstständig tätig zu werden. „Ohne die Hilfe meiner Familie, Freunden und Einheimischen wäre der Start nicht möglich gewesen. Wer gerne ‚garschtlt‘ oder als Erntehelfer kommen möchte, ist immer herzlich willkommen“, witzelt Karin, die tatsächlich immer viel um die Ohren hat.

Regenerative Landwirtschaft

Die junge Mutter legt im Jänner mit der Indoor-Aussaart los, bereitet im Februar und März alles im Folientunnel vor und sobald die Schneeschmelze vorbei ist, wird in den Beeten fleißig Hand angelegt. „Umgegraben wird bei mir nichts, da ich nach dem Vorbild der regenerativen Landwirtschaft arbeite und das Ökosystem der Regenwürmer nicht kaputt machen möchte“, erklärt die umweltbewusste Frau das wirksame Prinzip in einfachen Worten. So wird im Herbst guter Kompost auf die Beete gegeben, was sich positiv auf die darauffolgende Pflege auswirkt: „Ohne Umgraben kommen auch



»UMGEGRABEN WIRD BEI MIR NICHTS, DA ICH NACH DEM VORBILD DER REGENERATIVEN LANDWIRTSCHAFT ARBEITE UND DAS ÖKOSYSTEM DER REGENWÜRMER NICHT KAPUTT MACHEN MÖCHTE.«

Karin Vierthaler

verarbeitet. Oder ausgeliefert, da Karin regionale Betriebe wie zum Beispiel das Restaurant DER GUSTER von Roman Guster in Filzmoos mit frischem Gemüse versorgt. Außerdem ist die tüchtige Gemüsebäuerin auf Bauernmärkten vertreten oder verkauft ab Hof. Neben frischem Gemüse gibt es Marmeladen, Chutneys, Liköre, Sirupe, Eingelegtes, Kompott, Gefriergetrocknetes und vieles mehr.

keine Unkrautsamen an die Oberfläche und damit erspare ich mir 80 Prozent des Unkrautjärens. Die 27 Beete habe ich tatsächlich in rund zwei Stunden von Unkraut befreit“, erklärt Karin. Doch sie gibt zu, dass jedes Gartenjahr anders ausfällt, viele Faktoren zusammenpassen müssen und so manches eine eigene Wissenschaft bleibt. „Im Laufe der Zeit komme ich immer mehr drauf, was welches Gemüse braucht oder gar nicht mag“, so die 36-jährige, die spätestens nach den Eisheiligen in den Beeten aktiv wird. Die Erntezeit startet bei ihr meist erst Anfang Juli. Einerseits aufgrund der Höhenlage und andererseits da der Hof auf der Schattenseite liegt. Den ganzen Sommer über wird die Ernte schließlich

Exotische Experimente

Neben Standardgemüse wie Salate, Tomaten, Karotten, Kraut und Co ist Karin besonders stolz auf erfolgreiche exotische Experimente. Zum Beispiel erntete sie Ingwer, Kurkuma, Melonen oder mexikanische Minigurken. „Aus der japanischen Hochebene habe ich Szechuan Pfeffer oder aus den Anden die Yacon-Wurzel. Die Höhenlage dort entspricht der unsrigen und so fühlen sich die Pflanzen bei mir im Garten wohl“, meint die gelernte Köchin und spaziert vom Tunnel Richtung Haus. Im Schatten des Gebäudes hebt sie einen Korb voller Eierschwammerl auf: „Die werden wir jetzt gleich einkochen.“ Wenige Minuten später →



Die Produkte werden am Wexlerhof mit viel Liebe hergestellt.



Der große Garten vorm Haus als Arbeitsplatz.



werden die Pfifferlinge geputzt und danach im Salzwasser blanchiert. In der Zwischenzeit setzt Karin den Essigsud an. Dafür verwendet sie Wasser und Essig im Verhältnis 2:1, wobei man für ein 500 ml Glas Eingelegtes etwa einen Viertelliter Essigsud benötigt. Das Gemisch wird zum Kochen gebracht, ein Teelöffel Zucker und ein Teelöffel unjodiertes Salz hinzugegeben und ein paar Minuten gut verrührt. Schließlich gibt man die Schwammerl, sowie Rosmarin- und Thymianzweige, ein paar Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und Korianderkörner in das Glas. Danach wird mit dem noch heißen Essigsud aufgefüllt und das Glas umgehend fest verschlossen.

„Keine große Hexerei“, meint Karin und muss laut lachen. Sie strahlt übers ganze Gesicht, da sie einer Tätigkeit nachgehen darf, die ihr Freude bereitet. „Für mich ist es sehr erfüllend, Gemüse mit den eigenen Händen anzubauen, es zu ernten, zu verarbeiten und zu verkaufen. Daher stehe ich zu 100 Prozent hinter meiner Arbeit und freue mich, anderen Menschen einen genussvollen Moment mit gesunden Lebensmitteln bereiten zu können.“ Nach der Tourismusschule hat Karin viel im Gastgewerbe gearbeitet und 2014 den Küchenmeister gemacht. Heute noch hilft sie hin und wieder in der Küche aus, da ihr das Kochen einfach leicht von der Hand geht. Doch ihre große Liebe ist der Gemüseanbau und ihre Selbstständigkeit am Wexlerhof. „Ich bin den Einheimischen aus'm Ort für die Unterstützung sehr dankbar. Und ich freue mich über Besuche von Interessierten und den Austausch mit Gleichgesinnten.“ 😊

Wexlerhof
Wexlerweg 2, 5532 Filzmoos

+43 664 3828200
info@wexlerhof.at
www.wexlerhof.at



DIE WAWI

EIN DOKUMENTARFILM VON
Eva-Maria Nagl &
Matthäus Weissenbacher

EIN FILM ÜBER DIE AUTORIN BARBARA PASSRUGGER, DIE MIT BÜCHERN ÜBER IHR HARTES LEBEN IN EINEM BERGDORF DIE STRENGEN VORGABEN IHRER UMGEBUNG IN FRAGE GESTELLT HAT.

Premiere am 20. & 24. Mai 2024, 20 Uhr
in der Mützenhalle Filzmoos

Weitere Infos & Termine: www.24mm.at/wawi



Huhn im Glück

Palmen vorm Haus. Bunte Passionsblumen an der Mauer. Und Tausende Damen, die in der Sonne baden. Klingt wie eine Beschreibung eines Hotels am Meer. Doch dieser Schauplatz ist mitten in Wagrain: Das Hühnerdorf von Johanna und Florian Springer. →





←
Johanna bei ihren
Passionsblumen.

←
Gemütlich spazieren
die Hühner über die
weitläufige Anlage.

Glückliches Glücken. Gemütliches Gescharre. Und weitläufige Wanderungen. Die 2.000 Damen führen im großen Freiland ein paradiesisches Hühnerleben. Sie können selbst wählen, ob sie im Stall bleiben möchten oder sich doch im Freien aufhalten wollen. Der Werbeslogan „Eier von glücklichen Hühnern“, würde perfekt zum Hühnerdorf in Wagrain passen, denn hier geht es den Bio-Hühnern sichtlich gut. „Man könnte den Mädels den ganzen Tag lang beim Fressen und Würmer suchen zusehen“, schmunzelt

Johanna Springer. Sie hat sich, wie so oft, Zeit genommen, um nach dem Rechten zu sehen. In der Hocke verschwindet die zierliche Frau fast zur Gänze im hohen Gras der Anlage. Aber so kann sie ihre Hühner am besten beobachten und an ihrem Verhalten erkennen, ob auch tatsächlich alles in Ordnung ist. „Manche Hühner sind besonders vorwitzig. Andere eher zurückhaltend und schüchtern. Und dann gibt es richtige Draufgänger, die Gesellschaft von Menschen regelrecht genießen“, beschreibt die 35-jährige ihre Herde. Mittlerweile hat Johanna ein Auge für die Tiere und spricht quasi die Hühnersprache. „Hühner sind erstaunlich gewitzt und bekommen eine Menge davon mit, was in ihrer Welt so vor sich geht. Sie sind intelligenter, als die meisten Menschen glauben“, erklärt die Tierliebhaberin. Obendrein können sie differenziert kommunizieren und sich in ihre Artgenossen einfühlen. „Und sie sind sensibler, als man denkt. Manche Leute meinen, dass Hühner einfach nur schreckhaft sind. Dabei reagieren sie tatsächlich sehr empfindlich auf Veränderungen und vertragen Stress nur schlecht, was sich beim Eierlegen negativ bemerkbar macht.“



»HÜHNER SIND ERSTAUNLICH GEWITZT UND BEKOMMEN EINE MENGE DAVON MIT, WAS IN IHRER WELT SO VOR SICH GEHT. SIE SIND INTELLIGENTER, ALS DIE MEISTEN MENSCHEN GLAUBEN.«

Johanna Springer



↑
Das alte Holzhaus
ist ein beliebtes
Fotomotiv.

Du bist, was du isst

Am 1.1.2024 haben Johanna und Florian den Hof übernommen. Johannas Eltern, die Gründer des Wagrain Hühnerdorfs, spezialisierten sich 2005 auf Bio-Hühner. Besonders beliebt ist der 24-h-Hofladen. Hier kann man sich rund um die Uhr frische Eier und Nudeln holen. „Einmal im Jahr kann man auch Suppenhühner bei uns beziehen“, ergänzt Johanna und öffnet kurz die Tür vom Tiefkühler: „Unsere Suppenhühner fallen mit knapp 2 Kilogramm pro Stück nicht so üppig aus wie ein Supermarkt-Huhn. Dafür wissen wir aber, dass unsere Hühner nur gutes Futter bekommen haben, genügend Freilauf hatten und ein gesundes, glückliches

Leben führen durften.“ Bei so viel Freilauf und natürlicher Kost können die Damen gar kein „Kampfgewicht“ erreichen. Außerdem ist es nicht Johannas Absicht möglichst viel „Profit“ aus Fleischmasse zu erzielen. Das Suppenhuhn ist, wie der Name schon sagt, für eine Hühnersuppe gedacht und kein klassisches Grillhuhn für das Backrohr. „Du bist, was du isst. Besser weniger Fleisch und dafür aus artgerechter Haltung mit höchstmöglichem Tierwohl“, so die intelligente Bäuerin, die es sehr freut, dass immer mehr Konsumenten Wert auf gesunde Ernährung legen und bewusster mit dem Fleischkonsum umgehen. Aus diesem Grund bekommen die Hühner – neben den Gräsern, Kräutern, Würmern und Insekten der Freilandwiese – nur eine Bio-Futtermischung der Firma Fixkraft. „Da kommen nur gute Zutaten rein und über dieses hochwertige Hühnerfutter erhalten die Tiere alle wichtigen Nährstoffe, die sie für ihre Gesundheit benötigen.“ Bei rund 2.000 Bio-Hühner fallen täglich auch sehr viele, frischgelegte Eier an. Diese liefert die Familie Springer an die Gastronomie und Hotels in der Umgebung, an Lagerhäuser, an Spar- und Billa-Märkte. „Zudem nehmen uns einige →



Johanna und Florian
mit Tochter Mathilda.



Seit 14 Jahren gibt
es auch Kängurus
am Hof.

Bio-Läden im Pongau regelmäßig Eier ab. Mittlerweile sind wir tatsächlich gut aufgestellt“, ergänzt Florian, der neben dem Hauptstandbein seit 2018 fünf Einstellboxen für Pferde vermietet.

Leben als Großfamilie

Johanna ist gelernte Floristin und so hat sie vorm Bauernhaus unzählige Blumen. „Ein bisschen komme ich meiner Leidenschaft noch nach. Auch im Rahmen von Hochzeiten oder Taufen im Ort“, meint die Naturliebhaberin, währenddessen sie ihre Passionsblumen und Bougainvillea pflegt. Dass Johanna einen grünen Daumen hat, erkennt man auch, wenn man über den restlichen Hof spaziert: Überall gedeihen wunderschöne Pflanzen, Sträucher und sogar Palmen vor dem alten Holzhaus. „Das Haus ist ein beliebtes

Fotomotiv. Es ist im traditionellen Vorarlberger Stil errichtet worden“, so Florian, der Tochter Mathilda auf den großen Stein mitten im Garten setzt, um mit ihr die Kängurus zu beobachten. „Ja – richtig gehört. Kängurus. Wir haben sie seit 14 Jahren. Gerade für die Kinder sind sie herrlich und üben eine magische Anziehungskraft aus“, erzählt Johanna und öffnet die Tür zum großen Gehege der vier Beuteltiere. Im selben Moment bewegt sich ein Muttertier mit einem großen Sprung fort vom Eingangstor. „Sie beobachten uns Menschen lieber aus der sicheren Entfernung.“ Neben den Hühnern und Kängurus gibt es noch Schafe und ein paar Pferde am Hof. Und einen riesigen Gemüsegarten in einem Gewächshaus, welches die große Leidenschaft von Johannas Mama ist. Man könnte sagen, die Familie Springer ist schon fast ein Selbstversorgerbetrieb. „Wir sind happy, dass wir mit den Einnahmen aus dem Hühnerdorf gut über die Runden kommen, jeder von uns im Betrieb arbeiten kann, wir so unsere Naturverbundenheit leben können und unseren Tagesablauf als Großfamilie gemeinsam mit meinen Eltern gestalten“, fügt Johanna abschließend hinzu. ☺

Wagrainer Hühnerdorf
Weberlandl 15, 5602 Wagrain

+43 681 81 80 11 33
office@wagrainerhuehnerdorf.at

Zusatzinformation: Das Suppenhuhn in den Rezepten von Rudi Pichler (ab Seite 48) stammt vom Hühnerdorf Wagrain.



Mandlberggut



Wunder? Schön!

Unsere neue Gesichtspflege verzaubert alle, die an kleine Naturwunder glauben. Schon bald beim Mandlberggut und bei ausgewählten Partnershops erhältlich.

Von Frauen für Frauen

MARISA GERHARDTER
PERSONAL
WOMAN AKADEMIE



→
Der Yoga-Kurs läuft bereits und wurde österreichweit sehr gut angenommen.



Wenn Frauen zurück in ihre Kraft finden, hat das nichts mit Emanzipation zu tun. Vielmehr geht es um die weibliche Energie. Um ungelebtes Potenzial. Und um die Schöpferkraft, die jeder Frau innewohnt. Über eine besondere Idee, Frauen zu vernetzen, sich gegenseitig zu unterstützen, Wissen zu teilen und gemeinsam Neues zu erschaffen.

Intuitiv. Kreativ. Sanft und nährend. Heilsam. Emotional. Und gleichzeitig der Inbegriff von Schöpferkraft. Das alles sind Qualitäten der weiblichen Energie. Sie verläuft spiralförmig, das heißt, sie kommt immer wieder zum Ausgangspunkt zurück. „Und sie steht für das Erschaffen, das Empfangen, das Entspannen, Genießen und Loslassen“, fügt Marisa Gerhardt hinzu. Sie streicht sich eine Strähne ihrer langen, schwarzen Haare aus dem Gesicht. Ihre braunen Augen sind warm. Vertrauensvoll. Voller Feuer. „Das war nicht immer so“, meint die 35-jährige, die einen steinigen Weg hinter sich hatte, bevor sie wieder in ihre eigene Kraft finden durfte. „Na klar gibt es immer noch Tage, an denen ich

Selbstzweifel habe – wie eben jede Frau, jeder Mann – egal wie erfolgreich man ist. Aber ich stehe dazu. Zu meinen Stärken, sowie Schwächen. Und es fühlt sich endlich richtig an“, gibt Marisa preis und ergänzt: „Ich bin eine sehr feinfühlig Frau und das ist auch gut so.“

Reise in die Selbstständigkeit

Heute weiß sie, dass die Achterbahnfahrt der Gefühle und Tiefpunkte zum Prozess gehörten und gehören. Es darf alles seinen Raum haben. Hell und Dunkel. Laut und leise. Glücklich und traurig. „Der Anspruch täglich glücklich zu sein, entspricht nicht dem echten Leben, sondern erzeugt sehr viel Druck. Vor allem in den sozialen Medien wird zu 80 Prozent kommuniziert, das Leben habe nur Sonnenseiten. Aber dem ist nicht so. Und deshalb soll dieser permanente Vergleich hinterfragt werden“, so das ehemalige

»WENN WIR AUFHÖREN UNS ZU VERGLEICHEN, MACHEN WIR ES UNS SO VIEL LEICHTER UND SCHÖNER. LASST UNS DIE ELLBOGENTECHNIK ABLEGEN, UNS GEGENSEITIG KOMPLIMENTE MACHEN UND UNSER WISSEN TEILEN. WENN WIR DAS SCHAFFEN, STÄRKEN WIR UNS. «

Marisa Gerhardt

Model, das nicht mehr nachvollziehen kann, warum sie sich damals ihren Selbstwert über Bestätigung im Außen holen musste. Um jeden Preis. Zum Leidwesen des eigenen Körpers. „Damals war ich in einem ungesunden Essverhalten gefangen. Betroffene wissen, wie schwer es ist, zu einem normalen Essverhalten zurückzufinden. Durch meine intensive Reise, wieder ein natürliches Essverhalten zu entwickeln, habe ich mein gesamtes Wissen in ein Konzept verpackt, um auch andere Frauen wieder zu einem natürlichen Essverhalten zu verhelfen.“ Darum hat Marisa das Konzept namens

„realizebymarisa“ entworfen, mit dem sie schon zahlreichen Frauen geholfen hat, wieder einen natürlichen Bezug zum Essen und zum eigenen Körper zu erlangen. Als gelernte Pädagogin hat sich Marisa intensiv in den Bereichen Ernährung und Training weitergebildet und verfügt heute über ein umfangreiches Wissen, das sie im Rahmen ihrer zahlreichen Tätigkeiten weitergibt. Die Zeit als Model ist hingegen längst passé. „Ich habe so das Gefühl, dass diese Lebensabschnitte Teilstücke auf meinem Weg waren. Sie brachten mich genau dorthin, wo ich jetzt bin. Von einem Angestelltenverhältnis zum eigenen Unternehmen – das geschieht nicht über Nacht. Doch durch die Fähigkeiten, meine Expertise und die finanziellen Möglichkeiten entstand die Idee, anderen Frauen in ihrer persönlichen sowie beruflichen Entwicklung unter die Arme zu greifen. Das war die Geburtsstunde der Personal Woman Akademie“, fügt die tatkräftige Frau hinzu. Wenn man sie so entspannt und locker auf ihrem Holzhocker sitzen sieht – mit moderner Kleidung und der ungezähmten, dunklen Haarmähne – verkörpert sie die moderne Unternehmerfrau. „Ich habe aufgehört zu kämpfen. Gegen mich. Meinen Körper. Die Gesellschaft. Oder für meinen Rang. →



→
In der Personal Woman Akademie unterstützen sich Frauen gegenseitig.

→

Marisa Gerhardtter und Eva-Maria Nagl bieten über die Personal Woman Akademie ab sofort Schreibkurse namens „Writing Woman“ an.

Nähere Infos:



Und das wünsche ich mir so sehr für viele andere Frauen. Wenn wir aufhören uns zu vergleichen, machen wir es uns so viel leichter und schöner. Lasst uns die Ellbogentechnik ablegen, uns gegenseitig Komplimente machen und unser Wissen teilen. Wenn wir das Schaffen, stärken wir uns. Und kommen voll in die weibliche Energie zurück. Was eine unglaubliche Power mit sich bringt.“ Wenn Marisa so von ihrer Vision erzählt, ist das Feuer da. In ihren Augen. In ihren Worten. In ihrer Gestik. Es lodert und steckt an. Aber nicht auf eine kämpferische, sondern auf eine sanfte Weise.

Türen öffnen

Dabei will Marisa keineswegs damit sagen, dass die männliche Energie nicht ihre Berechtigung hat. „Es braucht natürlich beides. Jeder Mensch hat beide Energien in sich. Das volle Potenzial entfalten wir aber erst dann, wenn wir ausgeglichen sind.“ Sie weiß, dass sich viele Frauen immer noch „Gehör“ verschaffen müssen und sie dies manchmal dazu treibt, zu stark in die männliche Energie zu gehen. Frauen werden dann oft laut, kämpferisch und gehen in die Rechtfertigung. Das alles kostet viel Kraft. Wertvolle Kraft, die für anderes weitaus sinnvoller

eingesetzt werden könnte. Und wie setzt man die Kraft richtig ein? Indem jede Frau losgeht, für ihre eigenen Wünsche und Träume. In der Personal Woman Akademie werden genau diese Ziele unterstützt und gestärkt. Mit einem ausgewählten, professionellen Team von Marisa werden staatlich anerkannte und vollwertige Berufsausbildungen angeboten. Die Personal Woman Akademie ist ein Teilbereich der Akademie für individuelle Weiterentwicklung, welche seit über elf Jahren eines der innovativsten Unternehmen am Bildungsmarkt darstellt. Das junge Unternehmerpaar Marisa Gerhardtter und Zdravko Alfred Fric, das privat und beruflich seit vielen Jahren gemeinsam agiert, bietet mit den umfangreichen Ausbildungsangebot Berufsabschlüsse an, welche durch das Öcert (Zertifizierung des Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung) einen der höchsten Qualitätsstandards österreichweit und europaweit entspricht.

Tabus brechen

Viel Arbeit steckt jetzt natürlich auch hinter dem Konzept jedes einzelnen Kurses. So gibt es mittlerweile einen Frauen-Yoga-Kurs, eine Ausbildung zur Woman Ernährungs- & Detox Trainerin, eine

Woman Nutrition Balanced Trainerin oder andere spezialisierte Ausbildungen und Workshops für die Frau. Je nach Nachfrage wird das Woman Bildungsangebot laufend angepasst und erweitert. „Warum sollen wir dieses Wissen nicht mit anderen teilen?“, betont die Visionärin. Deshalb liegt es ihr auch am Herzen, dass alle Frauen nach der jeweiligen Ausbildung unterstützt werden, um im Berufsleben als Selbstständige oder Angestellte Fuß zu fassen. Die Selbstständigkeit wird durch die Akademie mit einem angepassten Konzept zusätzlich unterstützt und begleitet die Teilnehmerinnen zu einem umfangreichen Grundwissen im Unternehmertum. Besonders im Fokus liegen rechtliches Grundverständnis, Steuer, Marketing und Verkauf. Durch zahlreiche Kooperationen mit Instituten, Stiftungen, Behörden und Förderstellen, steht der Verwirklichung der Teilnehmerinnen nichts im Wege. Man darf also gespannt sein, was Marisa noch so alles

auf die Beine stellt. Sie freut sich über alle Frauen, die weitere Ideen für Ausbildungen einbringen, ihr Wissen teilen wollen oder sich über ihre persönliche Weiterentwicklung informieren möchten. „Es ist mir einfach wichtig, dass die Inhalte der Personal Woman Akademie uns Frauen voranbringen. Egal, ob es um die weibliche Energie, Frauengesundheit im Allgemeinen oder um unseren Zyklus geht. So vieles ist noch Tabuthema, was aber absolut natürlich ist. Eine Frau, die ihre Weiblichkeit lebt und stolz darauf ist, kann ihr ganzes Potenzial entfalten. Und die Schöpferkraft, die jeder Frau innewohnt, ans Tageslicht bringen. Lasst uns Tabus brechen und gemeinsam neue Wege gehen.“ ☺

www.personalwomanakademie.com
Instagram: [personalwomanakademie](https://www.instagram.com/personalwomanakademie)

„KULTUR AUS DER REGION FÜR DIE REGION“

ALTENMARKTER

'24 KULTUR sommer

SA, 27. JULI
FILM „DIE WAWI“
20.00 Uhr, Festhalle Altenmarkt
Kat. 1: € 16,00 | Kat. 1 erm.: € 13,00
Kat. 2: € 13,00 | Kat. 2 erm.: € 10,00

SO, 28. JULI
SALZBURGER STRASSENTHEATER MIT DEM STÜCK „ROBIN HOOD“
17.00 Uhr, Vorplatz Gemeinde (Festhalle Altenmarkt bei Schlechtwetter)
Freiwillige Spende!

SO, 28. JULI
START DER VERNISSAGE „LIEBMALEREI“ VON KÜNSTLERIN JOHANNA SCHNEIDER
18.30 Uhr, Gemeindeamt | Eintritt frei!

FR, 2. & SA, 3. AUGUST
KLICK – AUSSTELLUNG HEIMISCHER KÜNSTLER
FR: 16.00–19.00 Uhr, SA: 10.00–14.00 Uhr
Dechantshoftegne | Eintritt frei!

FR, 2. AUGUST
KONZERT „DIE HOLLERSTAUDEN“
20.00 Uhr, Festhalle Altenmarkt
Kat. 1: € 28,00 | Kat. 1 erm.: € 23,00
Kat. 2: € 23,00 | Kat. 2 erm.: € 19,00

FR, 9. AUGUST
PILGERKABARETT VON UND MIT CHRISTOPH SCHWAIGER
20.00 Uhr, Festhalle Altenmarkt
Kat. 1: € 20,00 | Kat. 1 erm.: € 16,00
Kat. 2: € 16,00 | Kat. 2 erm.: € 13,00

MO, 14. AUGUST
HEITERE MUSEUMSLESUNG ZUM THEMA „VON DER SOMMERFRISCHE ZUM TOURISMUS“
VON UND MIT FRANZ WALCHHOFFER MIT MUSIKALISCHER UMRÄHMUNG
20.00 Uhr, Dechantshoftegne
Eintritt € 5,00
(im Zuge der Pongauer Museumsnacht)
Kartenverkauf: Nur Abendkassa

Veranstalter: Marktgemeinde Altenmarkt, Bildungswerk Altenmarkt
Kartenvorverkauf: Marktgemeinde Altenmarkt und oeticket.com
Organisation/Fragen: Achim Winter, Tel.: 06452 5911 26, veranstaltung@altenmarkt.at | Änderungen vorbehalten!