

## Großartige Möglichkeiten im Bezirk Imst/Landeck

### „Naturnahes Leben, Lernen und Schaffen“

Mit diesem Ziel haben wir, Christian & Bianca Eckhart vom Verein „Institut Lebendig“ es uns zur Aufgabe gemacht, in Imst und Umgebung ein Netzwerk zu schaffen, was Kindern, Erwachsenen und Senioren die Möglichkeit bietet, sich in der Natur, in der Schule, im Berufsleben, oder im Alltag optimal zurechtzufinden indem wir bereits vorhandene Ressourcen neu aktivieren und dadurch alle Lebensbereiche positiv beeinflussen.

### Warum entschließt sich ein junges Ehepaar für so einen Weg?

Wir sehen den alltäglichen Stress, dem wir und unsere Kinder ausgesetzt sind und wie schwierig es ist, sich in all dieser Informationsflut gut zurechtzufinden.

Eine unserer Aufgaben die uns am Herzen liegt, ist es, die Kleinen und auch Großen Kindern wieder an die Wurzeln zu führen, ihnen zu zeigen, wie vollkommen unsere Natur ist und was wir dort alles erleben können, wenn wir Augen und Ohren offenhalten. Zudem ist es uns ein Anliegen, gerade die Schätze der Natur für uns Menschen zu nutzen, indem wir schrittweise erkunden, was wir wofür verwenden können und welche essbare Vielfalt sich im Wald versteckt. Ihr werdet staunen.

### Was bietet der Verein noch?

Als zertifizierter body`n brain Trainer hat sich Christian Eckhart sogar ein Jahr Auszeit genommen, um sich intensiv darauf vorzubereiten, wie es gelingt, spielerisch und mit Freude, Kindern, Erwachsenen und auch Senioren das Lernen und das Abbauen von Stress optimal zu ermöglichen und die Schlafqualität zu fördern.

Seine Frau Bianca Eckhart ist mit diversen Ausbildungen als Gesundheits.-Entspannungs.-und Ernährungstrainerin ein wichtiger Teil des Vereins und bringt ihre jahrelange Erfahrung mit viel Herzblut in den Verein mit ein.

### Was ist geplant?

Über die nächsten Monate starten regelmäßig Body`n brain 10 Wochenkurse für Kinder ab dem 6 bis zum 12 Lebensjahr, wo Kinder mit Freude, leicht und ohne Leistungsdruck Ressourcen aufbauen, die Konzentration steigern, ausgeglichener, selbstbewusster und belastbarer werden, Entspannung finden, ihre Kreativität neu entdecken und vieles mehr.

Der erste 10 Wochenkurs startet Mitte Januar in der Volksschule Oberstadt. Nähere Informationen und Anmeldungen dazu sind über die unten angeführten Kontaktdaten möglich.

Des Weiteren planen wir Erwachsenen und Seniorenkurse, um die Stressresistenz zu steigern, Burnout Prävention, Konzentrations.- und Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren, Demenz Prävention und vieles mehr. Das Wichtigste dabei ist, dass wir viel lachen und Spaß haben, denn das ist schon der erste Baustein der unser System entspannen lässt und uns glücklich macht, durch die Ausschüttung von unserem Glückshormon Dopamin.

Zwischendurch sind immer wieder Workshoptage geplant zu unterschiedlichen Themen, die uns helfen sollen, unsere Lebensqualität signifikant zu steigern.

Unser diesjähriges Highlight 2024 wird das erste Sommercamp in Hochimst. Wir werden für zwei Wochen mit Kindern in die Natur eintauchen, staunen, erforschen, sammeln, kochen, Feuer machen, Spiele spielen, lachen, Gemeinschaft pflegen, Zusammenwachsen und einfach Freude haben.

Termine: 15.07. - 19.07.2024

[genauere Infos folgen](#)

05.08. - 09.08.2024

[genauere Infos folgen](#)

Wir freuen uns, wenn du unsere Vision unterstützt und Teil vom Verein Institut Lebendig wirst und dadurch mehr Lebensqualität gewinnst und die Freude und Vielfalt an der Natur wieder neu entdeckst.

Euer Verein Institut Lebendig – Gemeinschaft für naturnahes Leben, Lernen und Schaffen.



INSTITUT LEBENDIG

GEMEINSCHAFT FÜR NATURNAHES LEBEN,  
LERNEN UND SCHAFFEN