

ANGABEN ZUR PERSON

Christiane Gruber



Mollau 173, 39042 Brixen, Italien
 [Redacted]
 [Redacted]
 ✉ Christiane.gruber@brixen.it
 [Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted]

ZIELSETZUNGEN

- Verbindung zwischen Mensch und Natur schaffen
- Die 5 Lebenselemente Ernährung, Bewegung, Kräuter, Lebensfreude und Wasseranwendungen ins Leben zu integrieren und anwenden lernen.
- Eine ganzheitlich orientierte Lebensweise und Gesundheitsvorsorge praktisch leben und vermitteln.
- Kinder, Jugendliche und Eltern für eine ganzheitliche Lebensweise öffnen.

BERUFSERFAHRUNG

Zurzeit gelegentliche selbstständige Tätigkeit als Vollwertköchin, Wanderführerin, Grüne Kosmetik Pädagogin und Kursleiterin (Wildkräuterworkshops, Kräuterwanderungen, Vollwertkochkurse, Grüne Kosmetikkurse und Referentin bei verschiedenen Vereinen, Volkshochschule Brixen, Tourismusverein Brixen, Pension Hanserhof und Bildungsausschuss in Spiluck)
 Seit 2015 Referentin für Grüne Kosmetik Pädagogik
 Seit 2010 Natur- und Landschaftsführungen mit Hauptschwerpunkt Wildkräuter
 2010 bis 2015 Vollwertköchin in der Waldorfschule Brixen mit biologischer regionaler Vollwertkost für Grund- und Mittelschulkinder, sowie Lehrpersonen.
 Seit 2009 Referentin für Vollwerternährung, Kursleiterin für verschiedene Kochkurse, Vegane Küche, Brotbackkurse, Rohkostzubereitungskurse, Vollwertfrühstücksideen, schnelle und einfache Küche für Berufstätige, Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche
 Seit 2006 Köchin bei verschiedenen Vereins-Festen und Veranstaltungen, wie Erntefest Brixen, Biofest Algund, Yoseikan Budo Meisterschaften, private Anlässe wie Hochzeiten und Geburtstage
 Seit 2006 aktives, ehrenamtliches Mitglied im Vorstand der SGGF-Südtiroler Gesellschaft für Gesundheitsförderung. Wir organisieren und veranstalten Feste, Kurse und Vorträge zum Thema gesunde Ernährung und ganzheitliche Lebensweise
 Seit 1998 Berufserfahrung im Gastgewerbe als Servicefachkraft und Hotelsekretärin

SCHUL- UND BERUFSBILDUNG

2016 Seit Anfang Mai Mitarbeiterin in der Pension Hanserhof und Bio-Bauernhof in Spiluck/Vahrn
 2015 Ausbildung zur Grüne Kosmetik Pädagogin bei Gabriela Nedoma (Österreich)
 2012 Geburt von Sohn Elia
 2011 bis 2013 Ausbildung zur Kräuterexpertin FNL mit Sitz in Kärnten/Österreich

- Computerkenntnisse** • Grundkenntnis in Microsoft Word, Texte gestalten, Bilder bearbeiten
- Sonstige Fähigkeiten** • Wissen vermitteln, dekorative Gerichte gestalten und Rezeptideen entwerfen, kreatives Malen, Herstellen von besonderen Kräutersalzen, Salben, Hautpflegeprodukten und Vollwertkostigkeiten, Kindern die Vollwertkost schmackhaft machen, Kneipp- und Naturheilverfahren verstehen und anwenden.

Führerschein Klasse B

**ZUSÄTZLICHE
INFORMATIONEN**

- Publikationen
Präsentationen** Internetauftritt als Mitglied bei den Südtiroler Wanderführern
Rezeptideen und Gesundheitsberichte im Infoheft der SGGF, Zusammenstellung einiger Infohefte für Kurse, Gestaltung von Rezeptheften.
- Mitgliedschaften** Gesundheitsberater GGB Lahnstein/Koblenz, SGGF Vorstandsmitglied, Mitglied Südtiroler Wanderführer, Sektionsleiterin Yoseikan Budo des SSV Brixen, Mitglied bei FNL- Freunde naturgemässer Lebensweise Kärnten/Österreich, Mitglied Naturtreff Eisvogel Südtirol, Volkshochschule Brixen, Tourismusverein Brixen.
- Tätigkeitsbereich** Zusammenarbeit mit Vereinen, Volkshochschule, Tourismusverein Brixen, Gitschberg/Jochtal, Gossensass, Zirmait Alm Spiluck, Grund- und Mittelschulen, Firmen, Privatpersonen.
Fortbildungen für Schüler, Lehrer und Interessierte.
- Zielsetzung** Verbindungen zwischen Mensch und Natur schaffen, die 5 Lebenselemente Ernährung, Bewegung, Kräuter, Lebensfreude und Wasseranwendungen (Naturheilmittel) ins Leben zu integrieren.
Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Respekt gegenüber der Natur zu fördern.