
Webinar: Lifestyle=Lifemile: "Dem Stress auf der Spur!"

Die Kosten werden vom Verein "Die Bäuerinnen" übernommen.

Wie gelingt es mir, mit Stress im bäuerlichen Alltag bestmöglich umzugehen und wie kann ich persönliche Stressfallen erkennen? Es werden wissenswerte Inhalte rund um das Thema Stress vermittelt, praktische Erfahrungen über persönliches Stressverhalten gesammelt sowie lösungsorientierte Techniken erlernt, um Stress abzubauen, um den bäuerlichen Betrieb und sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: Die Kosten werden vom Verein "Die Bäuerinnen" übernommen

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern

Verfügbare Termine