

Achtsam leben statt Ausbrennen (3 UE)

Ein Leben in Achtsamkeit ermöglicht uns, Anforderungen eines stressigen Alltags in der Landwirtschaft mit Ruhe und Stärke zu meistern. Dieses Seminar bietet Übungen, die man sich ganz einfach aneignen kann, um in seiner eigenen Mitte zu bleiben, oder wieder dorthin zurück zu kehren, wenn die Außenwelt zu überfordernd wird. Durch Achtsamkeit können wir es schaffen, unsere geistige und körperliche Gesundheit zu erhalten und zu fördern, um den bäuerlichen Alltag weiterhin geistig fit bestreiten zu können.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 20,00 € Teilnehmerbeitrag gefördert
45,00 € Teilnehmerbeitrag ungefordert
Bildungsförderung LE 14-20

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern

Verfügbare Termine