



Mit Gelassenheit und Ruhe durch den Alltag(stress)

- Welche Alltagssituationen bergen Überforderung?
- Wie gehe ich mit Stress um?
- Wie reagiert mein Körper in belastenden Situationen?
- Wie beuge ich Stress vor?
- Tipps und Übungen für mehr Ausgeglichenheit

Information

| Kursdauer: | 2 Einheiten |
|---------------|--|
| Kursbeitrag: | 5,00 € Teilnahmebeitrag |
| Fachbereich: | Gesundheit und Ernährung |
| Zielgruppe: | Bäuerinnen und Bauern, die durch einen |
| | bewussten Umgang mit Belastungen den |
| | komplexen Anforderungen und dem steigenden |
| | Zeitdruck ruhiger begegnen wollen. |
| Mitzubringen: | Bequeme Alltagskleidung |

Verfügbare Termine

21.04.2026 18:00, Korneuburg

| Ort | Korneuburg |
|--------------|---|
| Beginn | 21.04.2026 18:00 |
| Ende | 21.04.2026 20:00 |
| Örtlichkeit | BBK Korneuburg, Leobendorferstraße 74, 2100 |
| | Korneuburg |
| Information | Magdalena Grabler, magdalena.grabler@aon.at |
| Kursnummer | 3-0091603 |
| Trainer:in | Hubert Lukse |
| Veranstalter | Die Bäuerinnen im Gebiet Korneuburg |
| | |

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 19.11.2025