

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