

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 |