

LQB Vortrag: Achtsam leben statt Ausbrennen!

Ein Leben in Achtsamkeit ermöglicht uns, Anforderungen eines stressigen Alltags in der Landwirtschaft mit Ruhe und Stärke zu meistern. Einfache Übungen sollen helfen, in der eigenen Mitte zu bleiben bzw. 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:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	Selbstbehalt € 300,- wird dem Verein "Die Bäuerinnen" in Rechnung gestellt Bildungsförderung LE 23-27
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern

Verfügbare Termine

01.01.2028 00:00,

Beginn	01.01.2028 00:00
Ende	02.01.2028 00:00
Information	Anna Steininger, Tel 0043 259 26115, anna.steininger@lk-noe.at, Vortrag buchbar bei DI Anna Steininger, anna.steininger@lk-noe.at oder 05 0259 26111, Di und Mi von 9.00 - 13.00 Uhr
Kursnummer	3-0090479
Trainer:in	DI Victoria Loimer
Veranstalter	LFI Niederösterreich
Termin 1	01.01.2026, 09:00 - 17:00 Uhr