

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 wird vom Verein "Die Bäuerinnen" übernommen Bildungsförderung LE 23-27
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Die Bäuerinnen

Verfügbare Termine

30.09.2025 16:30, Deutsch-Brodersdorf

Ort	Deutsch-Brodersdorf
Beginn	30.09.2025 16:30
Ende	30.09.2025 19:30
Örtlichkeit	Gasthaus Gratzner, Obere Hauptstraße 33, 2443 Deutsch-Brodersdorf
Information	Maria Schlösinger, maria.schloesinger@aon.at
Kursnummer	3-0091259
Trainer:in	DI Victoria Loimer
Veranstalter	LFI Niederösterreich
Termin 1	30.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr