

## LQB-Workshop: Humor und Lachen

Humor und Lachen: Wellness für die Seele - Elisabeth Rennhofer

Lachen setzt „Glückshormone“ frei, die unsere Stimmung heben und uns helfen, Herausforderungen positiv zu meistern. Zudem stärkt Humor soziale Bindungen und fördert Resilienz. In unserer stressigen Welt sollten wir bewusst Zeit zum Lachen nehmen – es schafft Verbindung und tut gut. Also, lachen wir – die beste Wellnessoase!

Wechseljahre - davor, mittendrin & danach - Dr. Evelyn Diridl

Hormonelle Zusammenhänge der Wechseljahre und wie wir unsere Lebensqualität in dieser besonderen Zeit verbessern können. Fr. Dr. Diridl spricht auch über die Möglichkeit der Therapie mit bioidenten Hormonen, um mit viel mehr Leichtigkeit durch diese Lebensjahre zu gehen.

Cybersicherheit

### Information

<b>Kursdauer:</b>	8 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	Bildungsförderung LE 23-27
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität
<b>Zielgruppe:</b>	Interessierte Personen, Bäuerinnen

### Verfügbare Termine

#### 26.01.2027 08:30, Laimbach am Ostrong

Ort	Laimbach am Ostrong
Beginn	26.01.2027 08:30
Ende	26.01.2027 12:30
Örtlichkeit	Schreiners Das Waldviertel Haus, Laimbach 5, 3663 Laimbach am Ostrong
Information	Karin Stadler, karin.stadler@aon.at
Kursnummer	3-0096397
Trainer:in	Elisabeth Rennhofer Dr. Evelyn Diridl
Veranstalter	LFI Niederösterreich
Termin 1	26.01.2027, 10:15 - 11:45 Uhr