

LQB Vom Stress zu mehr Leichtigkeit

Viele kennen das Gefühl: der Kopf macht keine Pause. Zwischen Familie, Betrieb, Haushalt und den vielen kleinen und großen Aufgaben des Alltages gibt es immer etwas zu tun und noch viel mehr, an das man denken muss.

In diesem Workshop geht es darum, hinter die „Kulissen“ von Stress und Mental Load zu schauen: Was geschieht im Gehirn und Körper, wenn wir gestresst sind? Warum geraten wir in einen Stressspirale? Ziel ist es herauszufinden, was man selbst tun kann um wieder mehr Ruhe, Klarheit, Leichtigkeit und somit Lebensqualität zu gewinnen.

Anhand einfacher Erklärungen und praktischer Tools für den Alltag verfolgt der Workshop das Ziel, zu mehr Leichtigkeit im Alltag zu kommen.

Information

Kursdauer:	5 Einheiten
Kursbeitrag:	195,00 € Teilnahmebeitrag 65,00 € Teilnahmebeitrag gefördert Bildungsförderung für alle
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	alle interessierten Bäuerinnen und Bauern, sowie mitarbeitende Familienmitglieder

Verfügbare Termine

21.10.2026 09:00, Kirchbichl

Ort	Kirchbichl
Beginn	21.10.2026 09:00
Ende	21.10.2026 14:00
Örtlichkeit	Kellerhaus, Römerweg 1, 6322 Kirchbichl
Kursnummer	7-1006001
Trainer:in	Sandra Kruckenhauser Katharina Faistenauer
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Lebensqualität Bauernhof Tirol