Landladyfrühstück

"Dass die net umhaut"

Im Workshop "Dass di net umhaut", geht unsere Ernährungswissenschaftlerin auf den im deutschsprachigen Raum noch wenig verwendeten Begriff "Resilienz" ein. Dieser beschreibt die Fähigkeit der menschlichen Psyche, trotz widriger Umstände und Schicksalsschläge gesund zu bleiben bzw. sich rasch zu erholen, manchmal sogar gestärkt hervorzugehen. Essen hat einen großen Einfluss auf unseren Körper und damit auch auf unsere Gesundheit. Die Nahrung kann auch entscheidend für unsere Widerstandsfähigkeit bei Belastungen sein.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 20,00 € Kursgebühr gefördert
40,00 € Kursgebühr nicht gefördert

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Junge, landwirtschaftsbegeisterte Frauen, Einsteigerinnen, für alle, die auf einem landwirtschaftlichen Betrieb aktiv mitarbeiten und einem anderen Beruf nachgehen.

Verfügbare Termine