

## Landlady-Frühstück zum Thema Stressmanagement und Gesundheitspflege für die Frau

Im Workshop "Starke Frau - Schau auf dich" erklärt Frau DGKP Alice Kroboth zu Beginn die Definition von Stress und gibt den Teilnehmerinnen die Möglichkeit ihre eigenen Stressoren zu identifizieren.

Mittels gezielten Körperübungen erlernen die Teilnehmerinnen nützliche Tools um in stressigen Alltagssituationen die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Abgeschlossen wird dieser Workshop mit einer Klangmeditation.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	32,00 € Kursgebühr gefördert 68,00 € Kursgebühr nicht gefördert
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen, Winzerinnen und alle interessierten Landfrauen

### Verfügbare Termine