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 Klangmediation.

Information

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

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at