Landlady-Frühstück "Das PERMA-Modell: Wie Frauen ihr volles Potenzial entfalten können"

Wir leben in einer stressigen Zeit, in der besonders Frauen viele Rollen übernehmen, was zu Überlastung führen kann. Das PERMA Modell der Positiven Psychologie bietet einen Ansatz zur Verbesserung des Wohlbefindens. Bauen wir die Elemente dieses Modells in den Alltag ein, können wir negative Gedanken stoppen, eine optimistische Grundhaltung entwickeln und unsere Lebensfreude selbst steigern. Im Impulsvortrag erlebst Du die Kraft dieses Modells auf die mentale Gesundheit und bekommst praktische Ideen, um Dankbarkeit und Zufriedenheit langfristig zu fördern sowie dein Glück und deine Freude aktiv zu gestalten.

Anmerkung: Kursbeitrag inkl. umfangreichem Frühstücksbuffet von den Lafnitztaler Bauernspezialitäten mit regionalen Produkten und Vortrag.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 30,00 € Kursgebühr

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen, Winzerinnen und Landfrauen

Verfügbare Termine