Gesund auch in herausfordernden Zeiten

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Resilienz wirklich bedeutet und warum sie in schwierigen Zeiten so entscheidend für unsere Gesundheit ist?

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie wichtig Resilienz gerade für Bäuerinnen und Bauern ist. Mit praktischen Übungen zu den "7 Säulen der Resilienz" führen Sie direkt einen Resilienz-Selbst-Check durch.

Entdecken Sie einfache, aber effektive Strategien, um gelassener mit den täglichen Herausforderungen auf dem Hof umzugehen.

Weiterführender Workshop

Wer sich intensiver mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen möchte, ist im Workshop genau richtig. In einer kleinen Gruppe nehmen wir die 7 Säulen der Resilienz noch genauer unter die Lupe. Sie werden praktische Ansätze erarbeiten, die Sie direkt in Ihren Alltag auf dem Hof umsetzen können.

Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, durch gezielte Selbst-Checks und vertiefende Übungen individuell weiterzukommen. Sie erhalten wertvolle Strategien, um auch in schwierigen Zeiten gesund zu bleiben und Ihre innere Stärke weiter auszubauen.

Machen Sie diesen Schritt zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke – der erste Schritt beginnt hier!

Der Termin für den weiterführenden Workshop in Präsenz am Schirkhof in Schwarzenbach am Größing (MT) wird beim Onlinevortrag oder unter www.schirkhof.at bekannt gegeben.

Ihr persönlicher Vorteil

Die SVS unterstützt Bauern, Gewerbetreibende und Neue Selbständige mit dem Gesundheitshunderter. Diesen können Sie für den Workshop gleich einlösen!

Als GRAWE MyMED-Mitglied können Sie diesen Workshop als Gesundheitsvorsorge-Programm auswählen.

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	1,5 Einheiten
Kursbeitrag:	20,00 € TN-Beitrag Die Einhebung des Kursbeitrages erfolgt mittels Rechnung per Mail nach Kursende.
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at