

Ausgeglichen, vital und leistungsstark

Im Strudel von Kindererziehung, Versorgung der Familie, Arbeit, Pflege von Angehörigen etc. rücken eigene Bedürfnisse in den Hintergrund? Der Tag müsste 48 Stunden haben, um alle Aufgaben zu erledigen und sämtlichen Anforderungen gerecht zu werden? Müdigkeit und Erschöpfung machen sich breit? Zeit etwas zu unternehmen! In diesem Workshop widmen wir uns der Entstehung und Wirkung von Stress. Tipps und Strategien werden vermittelt, um Alltagsstress zu begegnen und eigene Kraftquellen zu aktivieren. Ausgehend von den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen kommen dabei unterschiedliche Konzepte zum Einsatz. So erhält jede Person „Handwerkszeug“, für ihren eigenen Weg zu mehr Resilienz und Gelassenheit im Alltag.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	28,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Für alle interessierten PErsonen

Verfügbare Termine

24.02.2027 19:00, Pöllauberg

Ort	Pöllauberg
Beginn	24.02.2027 19:00
Ende	24.02.2027 21:00
Örtlichkeit	Gemeindesaal Pöllauberg, Oberneuberg 180, 8225 Pöllauberg
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at , Anmeldung bei: GB Maria Laschet, Tel. 0664 88538021; GB Andrea Harb, Tel. 0664 4315521
Kursnummer	6-0021816
Trainer:in	Nina Hutter
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

02.03.2027 19:00, Hirnsdorf

Ort	Hirnsdorf
Beginn	02.03.2027 19:00
Ende	02.03.2027 21:00
Örtlichkeit	Gemeinde - Kultursaal Hirnsdorf, Hirnsdorf 125, 8221 Hirnsdorf
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at , Anmeldung bei: GB Hildegard Falk, Tel. 0664 2781979; GB Daniela Hödl, Tel. 0664 4208950
Kursnummer	6-0021817
Trainer:in	Nina Hutter
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

08.03.2027 19:00, Grafendorf bei Hartberg

Ort	Grafendorf bei Hartberg
Beginn	08.03.2027 19:00
Ende	08.03.2027 21:00
Örtlichkeit	GH Lechner-Posch, Kleinlungitz 26, 8232 Grafendorf bei Hartberg
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at , Anmeldung bei: GB Monika Schuller, Tel. 0664 4851663; GB Cindy-Beatrice Beiglböck, Tel. 0664 4071052; GB Elisabeth Waldl, Tel. 0664 8450909
Kursnummer	6-0021818
Trainer:in	Nina Hutter
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark