



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:	45,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Für alle interessierten PErsonen

Verfügbare Termine

20.11.2025 18:30, IIz

Ort	llz
Beginn	20.11.2025 18:30
Ende	20.11.2025 21:30
Örtlichkeit	Rüsthaus Neudorf bei Ilz, Neudorf bei Ilz 112,
	8262 Ilz
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615,
	sophie.stangl@lk-stmk.at, ANMELDUNG bei: GB
	Anita Hütter, 0664/2525265; GB Katharina
	Brunner, 0664/1912208
Kursnummer	6-0020544
Trainer:in	Nina Hutter
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

19.02.2026 18:00, Kainach bei Voitsberg

Ort	Kainach bei Voitsberg
Beginn	19.02.2026 18:00
Ende	19.02.2026 21:00
Örtlichkeit	Freiwillige Feuerwehr Kainach, Kainach bei
	Voitsberg 156, 8573 Kainach bei Voitsberg
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615,
	sophie.stangl@lk-stmk.at, Bei der Bezirksbäuerin
	Anita Suppanschitz 0664/1458906
Kursnummer	6-0020469
Trainer:in	Nina Hutter
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark

27.02.2026 18:00, Pischelsdorf in der Steiermark

Ort	Pischelsdorf in der Steiermark
Beginn	27.02.2026 18:00
Ende	27.02.2026 21:00
Örtlichkeit	BS Posch, Romatschachen 64, 8212 Pischelsdorf
	in der Steiermark
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615,
	sophie.stangl@lk-stmk.at, ANMELDUNG bei: GB
	Gabriele Glatz, 0664/4650722
Kursnumme	er 6-0020545
Trainer:in	Nina Hutter
Veranstalte	r Regional-LFI Oststeiermark

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 24.10.2025