

## Zur Ruhe kommen. Wirksame Stressbewältigung und Entspannung - begleitet von Harfenklang

Die Vorweihnachtszeit ist oft alles andere als still: Termine, Erwartungen, To-do-Listen und das Gefühl, dass der Dezember einen schon überholt, bevor er überhaupt begonnen hat. Dabei wäre genau jetzt die richtige Zeit, innezuhalten – und sich bewusst auf das einzustimmen, was kommen soll.

An diesem Seminartag nehmen Sie sich eine echte Auszeit. Sie lernen, wie Stress entsteht, was er mit Körper und Geist macht – und vor allem: wie Sie gegensteuern können. Begleitet von den sanften Klängen der Harfe, die immer wieder Momente tiefer Entspannung öffnet, entdecken Sie Ihre persönlichen Ressourcen und stärken sich für Ihren Alltag.

Die Inhalte an diesem Tag sind:

Einführung in wirksame Entspannungstechniken wie Yoga Nidra, Bodyscan und Progressive Muskelentspannung. Atemübungen zur Stressregulation sowie achtsame Körper- und Bewegungsübungen. Klangreisen und Entspannungsmomente mit Live-Harfenmusik. Alle Methoden werden praxisnah vermittelt – inklusive Mini-Übungen für zu Hause, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	7 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	88,00 € TN-Beitrag gefördert gem. LE23-27 260,00 € TN-Beitrag Bildungsförderung Ländliche Entwicklung im Rahmen des GAP-Strategieplans Österreich 2023-2027
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität, Unternehmensführung
<b>Zielgruppe:</b>	Alle, die sich vor dem Advent eine bewusste Auszeit gönnen möchten, ihre innere Balance stärken wollen und konkrete, sofort anwendbare Werkzeuge für mehr Entspannung und Lebensqualität suchen

### Verfügbare Termine

#### 19.11.2026 09:00, Weinitzen

Ort	Weinitzen
Beginn	19.11.2026 09:00
Ende	19.11.2026 16:00
Örtlichkeit	Eisenbergerhof, Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen
Information	Elisabeth Rosegger-Klampfl, Tel +43 316 8050 1478, elisabeth.klampfl@lfi-steiermark.at
Kursnummer	6-0021424
Trainer:in	Mag. Heidemarie Liebming
Veranstalter	LFI Steiermark