Die 3 Säulen der Gesundheit

Mentale Stärke. Achtsamkeit. Yoga. Frühlingskräuter.

Entdecke die Kraft der Frühlingskräuter und finde an drei kraftvollen Tagen zurück zu mehr innerer Balance, mentaler Stärke und neuer Energie für deinen Alltag.

Unsere Weiterbildung unterstützt dich dabei, bewusster mit dir selbst umzugehen, Stress zu reduzieren und deine mentale Gesundheit nachhaltig zu stärken.
Inmitten der erwachenden Natur verbinden wir Yoga, Achtsamkeit und fundiertes Wissen über heimische Frühlingskräuter mit mentalen Tools zu einer ganzheitlichen Erfahrung für Körper und Seele.

Gerade in dieser schnelllebigen Zeit ist mentale Stärke wichtiger denn je.
Wer innerlich stabil ist, kann Herausforderungen gelassener begegnen, klarere Entscheidungen treffen und mit mehr Ruhe und Energie durch den Alltag gehen.
Durch achtsame Bewegung, bewusste Naturerfahrungen und Momente der Entschleunigung lernst du, wieder bei dir selbst anzukommen und neue Kraft zu schöpfen.

Diese drei Tage schenken dir wertvolle Impulse für deine persönliche und berufliche Entwicklung. Du stärkst nicht nur deinen Körper, sondern lernst auch, achtsamer mit deinen eigenen Bedürfnissen umzugehen und mental gesund zu bleiben.

Spüre die Kraft der Frühlingskräuter, finde innere Ruhe und gehe gestärkt, klarer und bewusster durch deinen Alltag.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Steiermark

Information

Kursdauer:	23 Einheiten
Kursbeitrag:	219,00 € TN-Beitrag gefördert gem. LE23-27 438,00 € TN-Beitrag Bildungsförderung Ländliche Entwicklung im Rahmen des GAP-Strategieplans Österreich 2023-2027
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Für alle interessierten Personen

Verfügbare Termine

15.04.2027 09:00, Sankt Marein bei Graz

Ort	Sankt Marein bei Graz
Beginn	15.04.2027 09:00
Ende	17.04.2027 17:00
Örtlichkeit	Seminarbauernhof Flitsch-Höller, Prüfing 14, 8323 Sankt Marein bei Graz
Information	Dajana Brajan-Treitler, Tel +43 316 8050 1305, dajana.brajan-treitler@lfi-steiermark.at
Kursnummer	6-0021423
Trainer:in	Petra Wippel Eva-Maria König-Madl Timna Tengg
Veranstalter	LFI Steiermark
Termin 1	15.04.2027, 09:00 - 16:00 Uhr
Termin 2	16.04.2027, 09:00 - 16:00 Uhr
Termin 3	17.04.2027, 09:00 - 17:00 Uhr

© 2026 - lfi.at