Webinar: Alles was da ist, macht Sinn

Der Alltag am Hof verlangt oft viel Kraft: funktionieren, mitdenken, Verantwortung tragen – für Familie, Tiere, Natur und Zukunft. Doch wo bleiben dabei die eigenen Bedürfnisse, Ruhe und innere Stabilität?

In diesem Webinar erhalten Sie verständliche Einblicke, wie Stress entsteht, wie Gedanken, Gefühle und Körper zusammenwirken und wie Sie sich im Alltag wieder besser wahrnehmen und stärken können. Einfache, alltagstaugliche Übungen für mehr innere Balance, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität am Hof nehmen Sie dabei aus dem Webinar mit.

Das erwartet Sie:

• praxisnahe Beispiele aus dem Hofalltag

• einfache Übungen für Körper & Nervensystem

• Verständnis für Stress- und Belastungsreaktionen

• stärkende Impulse für das generationenübergreifende Miteinander

• Ihr persönlicher „Ressourcen-Erntekorb“ für den Alltag

Wieder mehr in Verbindung mit sich selbst zu kommen – mit Klarheit, Verständnis und einem wohlwollenden Blick auf das, was gerade da ist, bekommt im Webinar Raum und Platz.

Zur Vortragenden Mag. Sandra Ornig, MBA

• seit über 20 Jahren Begleitung von Entwicklungsprozessen

• Trainerin, Mentorin, Coach & Ritualleiterin

• naturverbunden, praxisnah und ressourcenorientiert

• familiäre Wurzeln in der Landwirtschaft

• aufgewachsen auf einem 3-Generationenhof in der Südsteiermark

© 2026 - lfi.at

• mit dem Anliegen, Menschen am Hof dabei zu unterstützen, wieder mehr im eigenen Rhythmus zu arbeiten – mit Klarheit, Struktur und einem stärkenden Blick auf das, was wachsen darf.

Technische Voraussetzungen:

Breitband-Internetzugang (empfohlen mind. ADSL oder LTE)

PC, Notebook oder Tablet

Headset oder Lautsprecher/Kopfhörer und Mikrofon

Webcam je nach Onlineformat empfohlen

In Kooperation mit LQB.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Steiermark

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	45,00 € TN-Beitrag gefördert gem. LE23-27 130,00 € TN-Beitrag Bildungsförderung Ländliche Entwicklung im Rahmen des GAP-Strategieplans Österreich 2023-2027
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, interessierte Personen

Verfügbare Termine

25.11.2026 14:00, Online via Zoom

Ort	Online via Zoom
Beginn	25.11.2026 14:00
Ende	25.11.2026 16:00
Örtlichkeit	zu Hause am PC, Online via Zoom
Information	Elisabeth Rosegger-Klampfl, Tel +43 316 8050 1478, elisabeth.klampfl@lfi-steiermark.at
Kursnummer	6-0021415
Trainer:in	Mag. (FH) Sandra Ornig
Veranstalter	LFI Steiermark