

---

## Wie kriege ich meinen Ärger in Griff?

Wir kennen es nur zu gut, alles läuft wie geschmiert, doch plötzlich läuft uns „eine Laus über die Leber“ oder uns kommt gar „die Galle hoch“.

Wir haben ein „Brett vor dem Kopf“ und keine Idee wie wir uns wieder „in den Griff“ bekommen können.

Doch wir haben unsere Hände und damit ein praktisches Werkzeug uns selber aus der Patsche zu helfen.

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter [ooe.lfi.at/corona](http://ooe.lfi.at/corona).

---

### Verfügbare Termine

#### Information

**Kursdauer:** 3 Einheiten

**Kursbeitrag:** € 10,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Bäuerinnen und Bauern, Interessierte,  
Konsumentinnen und Konsumenten

---