
Entspannungstipps und Umsetzung im Alltag

Alles was es rund um das Thema Entspannung gibt wird in einer gemütlichen Runde beim Gesundheitsnachmittag aufgegriffen und auch gleich aktiv geübt! Die neue Referentin zum Thema Lebensqualität am Bauernhof Mag. Jennifer Schreiner erklärt den theoretischen Hintergrund und die interessanten Fakten zu Stress und Entspannung. Sie gibt praktische und hilfreiche Tipps und gemeinsam werden Übungen auch gleich ausprobiert. Es gibt auch konkrete Empfehlungen für zu Hause und das Integrieren in den Alltag.

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter ooe.lfi.at/corona.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen, Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten

Verfügbare Termine