

Fit und entspannt in die kalte Jahreszeit

Zeit für Gesundheit und Entspannung mit einer LFI-Veranstaltung!

Inmitten des hektischen Alltags sich Zeit für sich selbst nehmen – wichtiger denn je in der aktuellen Zeit. Denn psychische Erkrankungen und Überlastungssituationen nehmen auch unter Bäuerinnen und Bauern zu. Die LFI-Gesundheitsveranstaltungen rücken das individuelle Wohlbefinden ins Zentrum. Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung sowie Entspannung bilden die Basis für ein gesundes und langes Leben. Im Seminarprogramm des LFI gibt es vielfältige Angebote hierzu, ob online oder an einem Veranstaltungsort. Die Verbesserung der Gesundheit eine Steigerung der Lebensqualität resultiert daraus.

Den Körper stärken:

- Entspannung mit der Franklin®-Methode Schultern und Nacken: Alltagstaugliche Übungen für freie Nackenstrukturen erlernen (Kursnr. 3504)
- Webinar Augentraining – die einfachste Art auf sich zu schauen. Die Augen mit einem ganzheitlichen Augentraining fit und gesund erhalten (Kursnr. 3425)
- Basenfasten (3510): Die entlastende Wirkung von Basenfasten auf den Körper kennenlernen
- Impulsströmen erlernen und mit den eigenen Händen immer ein „Werkzeug“ bei sich haben, um ein schwächelndes Immunsystem wieder in die richtige Bahn zu lenken. (Kursnr. 3508)

Stress und Ärger vermeiden:

- Onlineseminar: Wie kriege ich meinen Ärger in den Griff? (Kursnr. 3451): Ärgerlichen Situationen mit Hilfe von leicht einprägsamen Strömtechniken künftig gelassen begegnen
- Onlineseminar: Klopfe dich glücklich und gesund (Kursnr. 3442): Es gibt einfache Klopftechniken, die in jeglichen Belastungssituationen Unterstützung bieten.
- Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen (Kursnr. 0612) : Besser mit stressigen und an den Nerven zerrenden Situationen umgehen - damit Nervensägen nicht mehr an unseren Nerven sägen!

Medizin aus der Natur:

- Die Kraft der Kräuter für die eigene Gesundheit nutzen (Kursnr. 3511): Was mit Hausmitteln aus der Natur alles Positives für die Gesundheit bewirkt werden kann!
- Wildkräuter im Tee (3631): Selbst hergestellte wilde Teemischungen aus heimischen Kräutern herstellen und genießen.

Anmeldung und Info

Eine genauere Beschreibung der LFI-Gesundheitsangebote findet sich auf der Homepage [Programmübersicht | LFI Oberösterreich](#) oder im Bildungsprogramm des LFI.

Bestellung per E-Mail: bildung@lk-ooe.at oder Telefon 050/6902-1252