
Selfcare - Heute sage ich JA zu mir

Vernetzung von Funktionärinnen und Bäuerinnen mit dem Ziel praktische Tipps und einen inspirierenden Erfahrungsaustausch zum Thema Selfcare und Selbstverantwortung zu bekommen. Die Impulse sollen für mehr Wohlbefinden im Alltag und den Herausforderungen als Bäuerin und Funktionärin dienen.

Selfcare stärkt nicht nur die eigene Resilienz, sondern bringt auch mehr Energie und Freude in alle Lebensbereiche. Im Austausch werden die Herausforderungen des Themas Selfcare sichtbar und mögliche Praxisbeispiele und Herangehensweisen gemeinsam herausgearbeitet.

Selfcare soll somit nicht nur funktional, sondern auch wohltuend sein.

„Es sollte stets ausreichend Zeit bleiben, um zu leben.“

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 73,00 € Kursbeitrag ohne Förderung
25,00 € Kursbeitrag gefördert

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Bäuerinnen, Funktionärinnen und Funktionäre,
ZAMM-Absolventinnen

Verfügbare Termine