



## 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.

Intor	mat	tion
-------	-----	------

Kursdauer:	3 Einheiten	
Kursbeitrag:	rag: 73,00 € Kursbeitrag ohne Förderung	
	25,00 € Kursbeitrag gefördert	
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität	
Zielgruppe:	<b>pe:</b> Bäuerinnen, Funktionärinnen und Funktionäre,	
	ZAMm-Absolventinnen	

## Verfügbare Termine

## 02.02.2026 14:00, Inzersdorf im Kremstal

Ort	Inzersdorf im Kremstal
Beginn	02.02.2026 14:00
Ende	02.02.2026 17:00
Örtlichkeit	Gh Dorfstub'n, Dorfplatz 1, 4565 Inzersdorf im
	Kremstal
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500,
	info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0625/5
Trainer:in	Christine Neuhofer Mag. Christine Hackl, MSc
Termin 1	02.02.2026, 14:00 - 14:30 Uhr
Termin 2	02.02.2026, 14:30 - 17:00 Uhr

## 24.02.2026 19:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	24.02.2026 19:00
Ende	24.02.2026 22:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021
	Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500,
	info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0625/4
Trainer:in	Mag. Christine Hackl, MSc Lisa Anna Hammer
Termin 1	24.02.2026, 19:00 - 19:30 Uhr
Termin 2	24.02.2026, 19:30 - 22:00 Uhr