

## 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

**24.02.2026 19:00, Linz**

**Dieser Termin ist storniert und findet nicht statt.**

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, <a href="mailto:info@lfi-ooe.at">info@lfi-ooe.at</a>
Kursnummer	0625/4
Trainer:in	Lisa Anna Hammer Mag. Christine Hackl, MSc
Termin 1	24.02.2026, 19:00 - 19:30 Uhr
Termin 2	24.02.2026, 19:30 - 22:00 Uhr