Wechseljahre und Kräuter: ein stärkender Tag für Frauen im Wandel

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit und entdecken Sie die Kraft der Veränderung.

Dieser besondere Workshop richtet sich an Frauen ab 40, die sich in einer Phase des Wandels befinden und diese aktiv, gestärkt und achtsam gestalten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Wechseljahre – als Chance für Wachstum, Neuorientierung und Selbstfürsorge.

Der Tag beginnt mit einer achtsamen Teezeremonie, die Raum für Ruhe und Austausch schafft. Anschließend gestalten Sie Ihr persönliches Visionboard und richten den Blick auf Ihre Wünsche und Ziele für die kommende Lebensphase.

In der Natur angekommen, sammeln wir gemeinsam Kräuter und verarbeiten diese zu wohltuenden, nachhaltigen Produkten zum Mitnehmen und Weiterwirken lassen.

Dieser Workshop schenkt Ihnen neue Energie, Inspiration und das Gefühl, getragen zu sein von einer Gemeinschaft von Frauen, die ähnliche Wege gehen.Ein Tag nur für Sie – stärkend, verbindend und nachhaltig.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	105,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Frauen ab 40, Hofübergeber:innen, Kräuterpädagog:innen, Naturinteressierte

Verfügbare Termine

30.04.2027 09:00, Hirschbach

Ort	Hirschbach
Beginn	30.04.2027 09:00
Ende	30.04.2027 17:00
Örtlichkeit	Biohof Abraham, Vorwald 5, 4242 Hirschbach
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3638/1
Trainer:in	Mag. (FH) Sonja Edtmayer
Termin 1	30.04.2027, 09:00 - 10:00 Uhr
Termin 2	30.04.2027, 10:00 - 12:00 Uhr
Termin 3	30.04.2027, 12:00 - 14:00 Uhr
	und 1 mehr

24.05.2027 09:00, Ottnang

Ort	Ottnang
Beginn	24.05.2027 09:00
Ende	24.05.2027 17:00
Örtlichkeit	Biokräuterei Mathiasnhof, Mansing 1a, 4901 Ottnang
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3638/2
Trainer:in	Mag. (FH) Sonja Edtmayer
Termin 1	24.05.2027, 09:00 - 10:00 Uhr
Termin 2	24.05.2027, 10:00 - 12:00 Uhr
Termin 3	24.05.2027, 12:00 - 14:00 Uhr
	und 1 mehr