Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

# Thementreff Bäuerinnen: Endlich wieder schlafen

Schlaflos durch die Nacht - für viele Menschen gehört das längst zur Normalität. In diesem Vortrag werfen wir gemeinsam einen Blick auf die verschiedenen Schlafphasen und darauf, wie Körper und Gehirn während der Nacht arbeiten. Wir beleuchten, welche Faktoren einen guten und erholsamen Schlaf stören können - von äußeren Einflüssen über ungünstige Gewohnheiten bis hin zu emotionalen Belastungen. Zudem stellen wir wirksame, alltagstaugliche Methoden vor, um den Schlaf nachhaltig zu stärken. Ziel ist es, das eigene Schlafverhalten besser zu verstehen und individuelle Strategien für ruhigere, erholsamere Nächte zu entwickeln.

Änderungen vorbehalten.

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 2 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 63,00 € Kursbeitrag ohne Förderung<br>22,00 € Kursbeitrag gefördert |
| **Fachbereich:** | Persönlichkeit & Kreativität |
| **Zielgruppe:** | Bäuerinnen, junge Bäuerinnen, Konsumentinnen |

## Verfügbare Termine

### 02.02.2027 09:30, Handenberg

| | |
|---|---|
| Ort | Handenberg |
| Beginn | 02.02.2027 09:30 |
| Ende | 02.02.2027 11:30 |
| Örtlichkeit | Gh Sporer, Handenberg 5, 5144 Handenberg |
| Information | Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at |
| Kursnummer | 0214/5 |
| Trainer:in | Maria Obermair |
| Termin 1 | 02.02.2027, 09:30 - 11:30 Uhr |

### 24.02.2027 19:30, Schenkenfelden

| | |
|---|---|
| Ort | Schenkenfelden |
| Beginn | 24.02.2027 19:30 |
| Ende | 24.02.2027 21:30 |
| Örtlichkeit | Marktschank, Markt 1, 4192 Schenkenfelden |
| Information | Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at |
| Kursnummer | 0214/3 |
| Trainer:in | Maria Obermair |
| Termin 1 | 24.02.2027, 19:30 - 21:30 Uhr |

### 08.03.2027 19:30, Perg

| | |
|---|---|
| Ort | Perg |
| Beginn | 08.03.2027 19:30 |
| Ende | 08.03.2027 21:30 |
| Örtlichkeit | Gh Grabenschweiger, Pergkirchen 3, 4320 Perg |
| Information | Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at |
| Kursnummer | 0214/4 |
| Trainer:in | Maria Obermair |
| Termin 1 | 08.03.2027, 19:30 - 21:30 Uhr |

© 2026 - lfi.at