Raus aus dem Gedankenkarussell

Unser Alltag verlangt oft viel von uns: Termine, Erwartungen und ständige Erreichbarkeit. Wir funktionieren, reagieren und sind oft innerlich unter Strom. Abschalten fällt schwer, Gedanken kreisen unaufhörlich.
Kein Wunder, dass unser Nervensystem oft im Dauerstress bleibt.
In diesem Workshop lernen Sie einfache Techniken (Finger-Strömen) kennen, die Ihnen helfen, loszulassen, sich zu zentrieren, Ihre Gedanken zu beruhigen und wieder in Ihre Mitte zu finden.

Ein Onlineseminar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

Beachten Sie die technischen Hinweise.

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	29,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, Interessierte, junge Bäuerinnen, Konsumentinnen und Konsumenten
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera; stabiles Internet.

Verfügbare Termine

03.03.2027 19:00, online

Ort	online
Beginn	03.03.2027 19:00
Ende	03.03.2027 21:00
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3539/2
Trainer:in	Susanne Jarolim
Termin 1	03.03.2027, 19:00 - 21:00 Uhr

© 2026 - lfi.at