

# BEZIRKS - BILDUNGSTAGE 2025

*Die Bäuerinnen.*

## „Die heimischen Gesundheitscoaches - Wie die Natur uns fit und gesund hält“

Der Mediziner **Dr. Wolfgang Hofmeister** erklärt im Zuge der Bezirksbildungstage 2025, wie menschliches Wohlbefinden entsteht. Er sieht in der Natur die größte Lehrmeisterin für unsere Gesundheit. Anhand der Vier-Elemente-Lehre erklärt er ein komplexes Zusammenspiel, welches im Idealfall Wohlbefinden und Gesundheit zur Folge hat.

In dieser Lehre steht

die Erde für Ernährung,  
das Wasser für Bewegung,  
die Luft für Bewusstsein und  
das Feuer für Emotionen.

Die Erkenntnisse der traditionellen Europäischen Medizin und der Vier-Elemente-Lehre zeigen, wie wir unsere Selbstheilungskräfte stärken und zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückfinden.

„Wohlbefinden ist wie eine Kugel, die ständig in Bewegung bleibt“, so Dr. Hofmeister, der praxisnah erläutert, wie Ernährung, Pausen, Bewegung im richtigen Rhythmus und Achtsamkeit das Wohlfühl und die Lebensqualität auf einem Bauernhof fördern.

Ein inspirierender Vortrag für alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich betrachten und die Natur als Quelle der Erholung schätzen.



Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Für die Landwirtschaftskammer Kärnten,  
Referat Bildung, Beratung und LebensWirtschaft  
Mag.<sup>a</sup> Friederike Parz eh.

21. JÄNNER

HE: Thurner Säge Kötschach, 9-12 Uhr

23. JÄNNER

VL: LFS Stiegerhof, 19.00 Uhr

28. JÄNNER

WO: LFS St. Andrä, 9-12 Uhr  
FE: DGM Wachsenberg, 18.30 Uhr

30. JÄNNER

KL: Hambrusch, Grafenstein, 19.30 Uhr

4.FEBRUAR

SV: GH Seiser, Straßburg, 9-13 Uhr  
SP: BZ Litzlhof, 19.30 Uhr

6. FEBRUAR

VK: LFS Goldbrunnhof, 19 Uhr

### Anmeldungen

beim LFI Kärnten

☎ 463/5850-2500,

office@lfi-ktn.at

Link: [www.lfi.at/ktn](http://www.lfi.at/ktn)

