

---

## LQB -Stressfreie Frauenpower

Müde und erschöpft, genervt und gestresst? Ausgepowert? Das muss nicht sein! Was Stress bedeutet, wie er sich bemerkbar macht und welche Möglichkeiten es gibt um Stress entgegenzuwirken, ist Inhalt dieses Webinars. Leichte und schnelle Übungen für zwischendurch können vorbeugend eingesetzt werden, damit „Frau“ wieder voll Power durchstarten kann

---

### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

**Zielgruppe:** Bäuerinnen und Bauern, die am Hof leben

### Verfügbare Termine