

## LQB - Stress, nein danke. Nicht mit mir!

Wenn nichts mehr geht, dann muss man etwas tun. Stress ist in der heutigen Zeit ein ständiger Begleiter. Er begegnet uns in verschiedenen Situationen und variiert in seiner Intensität. Es gibt gesunden aber auch krankmachenden Stress.

Verfügbare Termine

ı	Inhalt	diagag	Webinars	ict Ac.
ı	IIIIIail	uleses	vvebillais	15t E5.

- zu erkennen was Stress ist,
- wann er auftritt,
- was er bewirkt und
- wie man dagegenwirken kann.

Information		
Kursdauer:	2 Einheiten	
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität	
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, die am Hof leben	

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 04.11.2025