

## LQB - Vom bewussten Umgang mit den persönlichen Ressourcen

Das Leben auf einem Bauernhof ist vielseitig und kann sowohl Freude als auch Mühe bereiten. Wenn alles gut geht, dann gelingt es, in Balance zu sein und für die eigene Lebensqualität zu sorgen. Was aber, wenn es zu viel wird und Erschöpfung in den Vordergrund gerät? Es gilt, mit den eigenen Kräften zu haushalten. Im Vortrag geht es darum, Signale und Erschöpfungszustände zu erkennen und ein Bewusstsein für die eigenen Ressourcen zu schaffen, um eine Lebensqualität am Bauernhof sicherzustellen.

### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** 15,00 € Teilnahmebeitrag gefördert  
75,00 € Teilnahmebeitrag

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

**Zielgruppe:** Bäuerinnen und Bauern mit landwirtschaftlicher  
Betriebsnummer

### Verfügbare Termine