
Webinar: LQB Stark bleiben zwischen Stall, Feld und Familie

Ohne Energie läuft nichts – dein Körper ist dein wichtigstes Arbeitsgerät. In diesem Webinar erfährst du, wie es um die Gesundheit der Männer bestellt ist und worauf sie besonders achten sollten. Du lernst, wie dich Stress beeinflusst und hilfreiche Strategien, die dich stark, gesund und belastbar halten. Es zeigt auf, wie Man(n) es schaffen kann, trotz der oft fordernden und langen Arbeitstage die Balance zwischen Arbeit, Gesundheit und Zeit für die Familie zu bewahren. Dieses Webinar richtet sich an Landwirte, die nicht nur durchhalten, sondern leistungsfähig, gesund und fit bleiben und ihre Lebensqualität langfristig sichern möchten.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 35,00 € Teilnahmebeitrag gefördert
105,00 € Teilnahmebeitrag
Bildungsförderung für alle

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und
Ernährung

Zielgruppe: Landwirte

Verfügbare Termine