

# Online-Workshop-Serie **AUFTANKEN**

“Weil’s nicht immer einfach ist”. Dein Kurs für mehr Energie und Selbstfürsorge.

Volle Leidenschaft, Verantwortung und täglicher Herausforderungen - die Landwirtschaft ist ein erfüllender, aber auch fordernder Beruf. Um langfristig gesund und zufrieden zu bleiben, ist es wichtig, auf sich selbst zu schauen. Wie gelingt es, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen? Wie kann man Energie auftanken, Grenzen setzen und die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen? Genau darum geht es in unserem Online-Workshop "AUFTANKEN". Außerdem hilft er dir, mehr Klarheit über deine Ziele und den Weg dorthin zu finden.

In drei interaktiven Online-Terminen à 2 Stunden (inkl. Pause) bekommst du Impulse, Möglichkeiten zum Austausch und praktische Werkzeuge, um deine Ressourcen zu stärken, Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. **Die Termine bauen aufeinander auf – daher ist es besonders wertvoll, wenn du an allen drei Terminen teilnimmst!**

**Besonderes Extra:** Du erhältst ein begleitendes Tagebuch, mit dem du auch zwischen den Terminen auftanken kannst. Außerdem gibt es Raum für persönlichen Austausch in Kleingruppen.

## 1. Termin (19.5.) – Auftanken & Selbstfürsorge

Was gibt dir Kraft und motiviert dich? Wie erkennst du deine eigenen Bedürfnisse und setzt klare Grenzen? Gemeinsam finden wir Wege, wie du gut für dich sorgen kannst – ohne schlechtes Gewissen.

## 2. Termin (28.5.) – Ressourcen entdecken & nutzen

Was hast du bereits in dir, um dein Leben aktiv zu gestalten? Wir erkunden deine Stärken, Erfahrungen und Ressourcen und lernen, sie gezielt einzusetzen. Weg von „ich muss“ hin zu „ich kann“.

## 3. Termin (5.6.) – Wurzeln & Visionen

Was aus deiner Vergangenheit möchtest du behalten, was kannst du loslassen? Wir schauen auf deine Geschichte, sortieren aus und nehmen das mit, was dich stärkt. Gleichzeitig richten wir den Blick nach vorne, um inspirierende Ziele zu setzen und deinen individuellen Weg für die Zukunft zu gestalten.

## Warum ist das besonders wichtig für die Landwirtschaft?

Die Landwirtschaft lebt von engagierten Menschen, die mit Herzblut ihren Betrieb führen. Doch gerade in diesem Bereich ist es essenziell, auch die eigene Energie im Blick zu behalten. Dieser Workshop hilft dir dabei, bewusst innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und langfristig gestärkt weiterzugehen.

### Veranstaltungstermin:

19.05., 28.05., 05.06.2025 | 19:30 – 21:30 Uhr  
2,00 UE (1 Unterrichtseinheit = 50 Min.)

**Veranstaltungsort:** Online, via Zoom

**Zielgruppe:** Landwirtinnen und Landwirte; für alle, die sich bewusst Zeit für sich nehmen möchten, sich mit Gleichgesinnten austauschen und sich gemeinsam weiterentwickeln wollen. Hier bist du in einem vertraulichen Rahmen. Wenn du das Gefühl hast, „so wie bisher kann es nicht weitergehen“, dann bist du hier genau richtig!

**Teilnahmebeitrag:** € 50,- Teilnahmebeitrag gefördert

**Max. Teilnehmer\*innenzahl:** 08 | 15

**Trainer\*innen:** Samuel Hierzer, MSc

**Veranstaltungsnummer:** 3-0090628

**Veranstalter:** LFI Österreich

**Anmeldung:** LFI Niederösterreich | 09.05.2025

