
LQB-Workshop: Humor und Lachen

Humor und Lachen: Wellness für die Seele - Elisabeth Rennhofer

Lachen setzt „Glückshormone“ frei, die unsere Stimmung heben und uns helfen, Herausforderungen positiv zu meistern. Zudem stärkt Humor soziale Bindungen und fördert Resilienz. In unserer stressigen Welt sollten wir bewusst Zeit zum Lachen nehmen – es schafft Verbindung und tut gut. Also, lachen wir – die beste Wellnessoase!

Wechseljahre - davor, mittendrin & danach - Dr. Evelyn Diridl

Hormonelle Zusammenhänge der Wechseljahre und wie wir unsere Lebensqualität in dieser besonderen Zeit verbessern können. Fr. Dr. Diridl spricht auch über die Möglichkeit der Therapie mit bioidenten Hormonen, um mit viel mehr Leichtigkeit durch diese Lebensjahre zu gehen.

Cybersicherheit

Information

Kursdauer: 8 Einheiten

Kursbeitrag: Bildungsförderung LE 23-27

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Interessierte Personen, Bäuerinnen

Verfügbare Termine