

Projekt STARKE FRAUEN - STARKES LAND

Familie, landwirtschaftlicher Betrieb und persönliche Herausforderungen - nur mit viel Power und aus eigener Überzeugung können Sie als Bäuerin / Unternehmerin das alles bewältigen. Sie wechseln ständig von einer Rolle zur anderen, von der Unternehmerin zur Partnerin, von der (pflegenden?) (Schwieger-) Tochter zur fürsorglichen Mutter, und, und, und: Immer balancieren Sie auf dem Grat zwischen dem Erfüllen von sozialen und wirtschaftlichen Aufgaben und persönlicher Überlastung.

Unterstützung bietet das Projekt STARKE FRAUEN - STARKES LAND. Mit Veranstaltungen zu unterschiedlichen ökonomischen und sozialen Fragestellungen will es Bäuerinnen und Unternehmerinnen im ländlichen Raum stärken. Der Austausch mit Frauen in ähnlicher Lebenssituation ermöglicht Kontakte und soll dabei helfen den vielschichtigen Alltag zu meistern.

Das Projekt wird gefördert vom Ministerium
für Ernährung, Ländlichen Raum und
Verbraucherschutz Baden-Württemberg.



Bild von geralt auf pixabay.com

Folgen Sie uns auf Facebook & Instagram!

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Südbaden e. V.

Merzhauser Straße 111, 79100 Freiburg
Telefon 0761 / 27133 500
Telefax 0761 / 27133 501
E-Mail landfrauenverband@ifvs.de
www.landfrauenverband-suedbaden.de



STARKE FRAUEN - STARKES LAND

Mit uns im Gleichgewicht

Donnerstag, 19. Oktober 2023
79822 Titisee-Neustadt

www.landfrauenverband-suedbaden.de

Fachtagung

STARKE FRAUEN - STARKES LAND

Mit uns im Gleichgewicht - so lautet nicht nur der Titel unserer Fachtagung für Bäuerinnen und Unternehmerinnen im ländlichen Raum, sondern auch das Präventionsprojekt der Sozialversicherung für Forsten, Landwirtschaft und Gartenbau (SVLFG). Was dieses Angebot alles beinhaltet, stellt Michael Holzer vor. Er geht zudem darauf ein, welche präventiven Gesundheitsangebote von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Im täglichen Hamsterrad aus Verpflichtungen und Aufgaben kommen Erholungspausen und Zeit für sich selbst oft zu kurz. Unsere seelische, geistige und körperliche Gesundheit sind jedoch eng miteinander verknüpft. Und so ist es an der Zeit innezuhalten und die persönliche Zufriedenheit selbst in die Hand zu nehmen. Mit Referentin Karima Stockmann schauen wir, wie wir Selbstzweifeln, Alltagsorgen und Gefühlschaos begegnen und zuversichtlicher und zufriedener durchs Leben gehen können. Denn egal, ob Ihnen Ihr Gesundheitszustand den Schlaf raubt oder mehrere kleinere Herausforderungen Ihrem Alltag die Leichtigkeit nehmen: Es gibt immer etwas, das Sie für sich selbst tun können, um gestärkt durch stürmische Zeiten zu kommen.

Michael Holzer leitet die Stabstelle Gesundheitsangebote der Sozialversicherung für Forsten, Landwirtschaft und Gartenbau (SVLFG). Sie führt das Präventionsprojekt „Mit uns im Gleichgewicht“ durch.

Stressmanagement-Trainerin **Karima Stockmann** zeigt, wie sich Gelassenheit, Achtsamkeit und Lebensfreude im Alltag steigern lassen. Ihre Mission lautet: Die Welt ein Stückchen „lebensfreudiger machen und die Menschen zu einem bewussten Umgang mit Körper, Geist und Seele motivieren“.

Termin und Ort

19. Oktober 2023 (Do), 09:30 bis 16:30 Uhr
Kurhaus Titisee, 79822 Titisee-Neustadt

Kosten

10 € für Mitglieder im LandFrauenverband Südbaden
15 € für Nichtmitglieder
inklusive Getränke und Verpflegung

Programm

- 09:30 **Begrüßung**
Rosa Karcher, Präsidentin des LFVS
- 10:00 **Mit uns im Gleichgewicht - Präventionsangebote der SVLFG**
Michael Holzer, SVLFG
- 11:15 **Lebenspfad statt Hamsterrad - Ein Appell für mehr Selbstfürsorge**
Karima Stockmann, Stressmanagement-Trainerin, Achtsamkeits-Expertin, Autorin
- 12:30 Mittagspause
- 14:00 **Gestärkt durch stürmische Zeiten 5 Schlüssel für mehr Zuversicht und Lebensfreude**
Karima Stockmann
- 16:00 **Ausblick und Abschluss**
- 16:30 Veranstaltungsende

Moderation:

Susi Engler, Vorsitzende Bäuerinnenausschuss

**Online-Anmeldung
bis spätestens 30.09.23**

mit dem QR-Code geht's
direkt zur Anmeldung

oder über unsere Website

