

Bäuerinnenbildungswoche

Montag 10. Nov. 12:00 Uhr bis Donnerstag 13. Nov. 13:00 Uhr

Wer auf alle schaut, muss auch auf sich selbst schauen

Auftanken für mehr Energie und Selbstfürsorge

Tägliche Herausforderungen, Verantwortung und viel Engagement – die Landwirtschaft ist ein erfüllender, aber auch fordernder Beruf. Um langfristig gesund und zufrieden zu bleiben, ist es wichtig, gut 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?

In der Bäuerinnenbildungswoche geht es diesmal in verschiedenen Themenblöcken um Auftanken & Selbstfürsorge, Ressourcen entdecken & nutzen sowie die eigenen Wurzeln & Visionen. Die **Referenten Samuel Hierzer und Christina Polzer** unterstützen mit ihren Impulsen beim bewussten Innehalten, dem Schöpfen neuer Kraft und der langfristigen persönlichen Stärkung. Besonderes Extra: Jede Teilnehmerin erhält ein begleitendes Reflexionsheft für die persönliche Vertiefung.

Kräuterpädagogin Petra Senti zeigt wie man sich mit grüner Kosmetik hegen und pflegen kann. Nach dem Motto: „Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest!“ zeigt sie die Vorzüge der grünen Kosmetik auf, die eine naturbelassene biologische Hautpflege auf Basis von Lebensmitteln, Kräutern und biologischen Naturprodukten darstellt. Gemeinsam werden Pflegeprodukte hergestellt und ausgestattet mit einem Handout und vielen Tipps lassen sich die Produkte zuhause einfach nachmachen.

Die Bibel zeigt eine große Wertschätzung für das Arbeiten in der Landwirtschaft. Sie beschreibt aber auch die Gegensätze von Tun und Seinlassen, Arbeit und Ruhe, Bedenken und Danken. **Katharina Weiss** lädt in einem spirituellen Impuls zu einer Spurensuche ein, welche Anregungen biblische Texte zur Selbstfürsorge geben können.

Für wen ist die Bäuerinnenbildungswoche gedacht?

Die Bäuerinnenbildungswoche bietet in bewährter Weise wertvolle Impulse, Möglichkeiten zur Erholung, Austausch mit Gleichgesinnten, eine vertrauliche Atmosphäre, gute Rückzugsmöglichkeiten sowie Lachen und Humor. Sei dabei und stärke dich für deinen Weg!

Bäuerinnenbildungswoche

Montag 10. Nov. 12:00 Uhr bis Donnerstag 13. Nov. 13:00 Uhr

Wer auf alle schaut, muss auch auf sich selbst schauen

Referent:innen:

- Samuel Hierzer, Dipl. Psychosozialer Berater, medizinischer Masseur
- Christina Polzer, Dipl. Psychologische Beraterin, Yogatrainerin
- Petra Senti, zert. Kräuterpädagogin, Grüne Kosmetik-Pädagogin
- Katharina Weiss, Fachreferentin für Interreligiösen Dialog & Schriftleitung der Zeitschrift „Dein Wort – Mein Weg“

Termin:

Montag 10. Nov. 12:00 Uhr bis Donnerstag 13. Nov. 13:00 Uhr

Seminarkosten:

EUR 95,- pro Person. Die restlichen Kosten für Referent:innen sowie Raummiete übernimmt die Bäuerinnenorganisation.

Übernachtung:

Vollpension mit Jause inkl. Start und Abschluss mit gemeinsamem Mittagessen; die Zimmer sind direkt vor Ort zu bezahlen.

EUR 362,- im Einzelzimmer

EUR 338,- im Doppelzimmer

Veranstaltungsort:

Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, A-6835 Zwischenwasser

Mitzubringen:

Warme Kleidung und gute Schuhe für etwaige Spaziergänge in der Freizeit

Anmeldung:

Bäuerinnenorganisation Vorarlberg

Mail: baeuerinnen@lk-vbg.at

Telefon: 05574/400-110

Montfortstraße 9

6900 Bregenz

<Bäuerin
Vorarlberger Bäuerin

Bäuerinnenbildungswoche

Montag 10. Nov. 12:00 Uhr bis Donnerstag 13. Nov. 13:00 Uhr

Wer auf alle schaut, muss auch auf sich selbst schauen

Montag, 10.11.	Dienstag, 11.11.		Mittwoch, 12.11.	Donnerstag, 13.11.
Anreise, Start mit gemeinsamen Mittagessen	8:00 Uhr Frühstück	8:00 Uhr Frühstück	8:00 Uhr Frühstück	8:00 Uhr Frühstück
	9:00 – 12:00 Uhr Ressourcen entdecken und nutzen Samuel Hierzer und Christina Polzer	9:00 – 12:00 Uhr Wurzeln und Visionen Samuel Hierzer und Christina Polzer	9:00 – 12:00 Uhr Spiritueeller Impuls: Katharina Weiss Abschluss der Woche mit Landesbäuerin Esther Bitschnau	
12:00 Uhr Mittagessen	12:00 Uhr Mittagessen	12:00 Uhr Mittagessen	12:00 Uhr Mittagessen	12:00 Uhr Mittagessen
13:30 – 14:30 Uhr Begrüßung und Organisatorisches, Vorstellungsrunde	Freizeit	Freizeit	Heimreise	
14:30 Uhr Kaffeejause	14:30 Uhr Kaffeejause	14:30 Uhr Kaffeejause		
15:00 – ca. 17:30 Uhr Auftanken und Selbstfürsorge Samuel Hierzer und Christina Polzer	15:00 – ca. 17:30 Uhr Gemütlicher Nachmittag: z.B. Handarbeiten, Singen, Mandala malen	15:00 – ca. 17:30 Uhr Mich selber hegen und pflegen mit grüner Kosmetik Petra Senti		
18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen		