Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Thementreff Bäuerinnen: Endlich wieder schlafen

Schlaflos durch die Nacht - für viele Menschen gehört das längst zur Normalität. In diesem Vortrag werfen wir gemeinsam einen Blick auf die verschiedenen Schlafphasen und darauf, wie Körper und Gehirn während der Nacht arbeiten. Wir beleuchten, welche Faktoren einen guten und erholsamen Schlaf stören können - von äußeren Einflüssen über ungünstige Gewohnheiten bis hin zu emotionalen Belastungen. Zudem stellen wir wirksame, alltagstaugliche Methoden vor, um den Schlaf nachhaltig zu stärken. Ziel ist es, das eigene Schlafverhalten besser zu verstehen und individuelle Strategien für ruhigere, erholsamere Nächte zu entwickeln.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	63,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 22,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen, junge Bäuerinnen, Konsumentinnen

Verfügbare Termine

05.11.2026 19:30, Ried im Innkreis

Ort	Ried im Innkreis
Beginn	05.11.2026 19:30
Ende	05.11.2026 21:30
Örtlichkeit	Gh Rieder Wirt, Voglweg 3, 4910 Ried im Innkreis
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0214/1
Trainer:in	Maria Obermair
Termin 1	05.11.2026, 19:30 - 21:30 Uhr

18.11.2026 19:30, Weitersfelden

Ort	Weitersfelden
Beginn	18.11.2026 19:30
Ende	18.11.2026 21:30
Örtlichkeit	Gh zur Post, Weitersfelden 1, 4272 Weitersfelden
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0214/2
Trainer:in	Maria Obermair
Termin 1	18.11.2026, 19:30 - 21:30 Uhr

02.02.2027 09:30, Handenberg

Ort	Handenberg
Beginn	02.02.2027 09:30
Ende	02.02.2027 11:30
Örtlichkeit	Gh Sporer, Handenberg 5, 5144 Handenberg
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0214/5
Trainer:in	Maria Obermair
Termin 1	02.02.2027, 09:30 - 11:30 Uhr

© 2026 - lfi.at

24.02.2027 19:30, Schenkenfelden

Ort	Schenkenfelden
Beginn	24.02.2027 19:30
Ende	24.02.2027 21:30
Örtlichkeit	Marktschank, Markt 1, 4192 Schenkenfelden
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0214/3
Trainer:in	Maria Obermair
Termin 1	24.02.2027, 19:30 - 21:30 Uhr

08.03.2027 19:30, Perg

Ort	Perg
Beginn	08.03.2027 19:30
Ende	08.03.2027 21:30
Örtlichkeit	Gh Grabenschweiger, Pergkirchen 3, 4320 Perg
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0214/4
Trainer:in	Maria Obermair
Termin 1	08.03.2027, 19:30 - 21:30 Uhr

© 2026 - lfi.at