

KURSE AM
12. JANUAR 2027
UND
16. MÄRZ 2027

STARK IM BAUERNALLTAG

STRESS UND BELASTUNG BESSER BEWÄLTIGEN, BEZIEHUNGEN BEWUSST GESTALTEN

Auf dem Hof gibt es immer etwas zu tun. Tiere, Felder, Maschinen, Betrieb und Familie verlangen Aufmerksamkeit – Tag für Tag. Dabei bleibt für die eigenen Bedürfnisse und für die wichtigen Beziehungen im Alltag oft wenig Zeit. Doch was hält uns stark, wenn die Belastung zunimmt? Und was hilft, wenn es im Miteinander nicht mehr so läuft wie gewünscht?

Mit zwei Weiterbildungskursen greift das INFORAMA Themen auf, die im bäuerlichen Alltag oft zu kurz kommen: der Umgang mit Stress und Belastung sowie ein gutes, wertschätzendes Miteinander auf dem Hof.

INFORAMA – WO ZUKUNFT WÄCHST

INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM



BEZIEHUNG AUF DEM BAUERNHOF – DIE WICHTIGSTE RESSOURCE IM BAUERNALLTAG

Zusammen arbeiten, zusammen leben – das kann herausfordernd sein.

Dieser Kurs bietet Raum, wichtige Beziehungen im Hofalltag bewusst in den Blick zu nehmen.

Mit alltagstauglichen Inputs und offenem Austausch stärken Sie Ihre Beziehungsfähigkeit und nehmen konkrete Impulse für den Hofalltag mit. Eine Einladung zu echter Kooperation – mitten im Leben.
Sowohl Einzelpersonen als auch Paare sind herzlich willkommen.

Anmeldung
12.01.2027, 09.00–16.00 Uhr
Rütti Zollikofen
www.inforama.ch/kurse



STARK ALS BAUERNFAMILIE TROTZ HOHER BELASTUNG

Der Alltag in der Landwirtschaft bringt viele Herausforderungen mit sich. In diesem Tageskurs setzen Sie sich mit den eigenen Stressauslösern auseinander und lernen, wie Sie Ihre Resilienz stärken können. Sie reflektieren Ihren Einfluss- und Wirkungsbereich, erkennen hinderliche Glaubenssätze und setzen sich mit dem Thema Mental Load auseinander.
Der Kurs bietet Raum für Austausch, persönliche Reflexion und alltagstaugliche Impulse für mehr Gelassenheit und innere Stärke.



Anmeldung
16.03.2027, 09.00–16.00 Uhr
INFORAMA Seeland
www.inforama.ch/kurse