

Gesprächskreis für Bäuerinnen

27.01. | 03.03. | 31.03.2026, 9 - 12 Uhr

Sitzungszimmer KulturPunkt, Chur



Zeitmanagement
und Rollenvielfalt
Selbstvertrauen
Zielführende
Kommunikation

Gesprächskreis für Bäuerinnen

Kursinhalt	<p>Dieser Gesprächskreis bietet Raum für Austausch, Inspiration und persönliche Reflexion. Er soll ein Ort sein, an dem Sie Kraft schöpfen können – um gestärkt und mit neuer Energie den Herausforderungen des oft anspruchsvollen Alltags auf dem Landwirtschaftsbetrieb zu begegnen.</p> <p>Gemeinsam entwickeln wir Ideen und Strategien, die helfen, Stressmomente besser zu bewältigen und den eigenen Energiehaushalt im Gleichgewicht zu halten.</p> <p>1. Treffen: Meine Rollen als Frau auf dem Bauernhof Wie bringe ich alles unter einen Hut?</p> <p>2. Treffen: Vereinbarkeit leben Arbeit auf und ausserhalb des Betriebs, eigene Bedürfnisse, Partnerschaft und Familie in Balance bringen.</p> <p>3. Treffen: Resilient im Alltag Strategien im Umgang mit Stress, Ängsten und Erschöpfung.</p>
Adressaten	Bäuerinnen - Frauen in der Landwirtschaft
Kursort	Sitzungszimmer KulturPunkt Planaterrastrasse 11, 7000 Chur
Datum/Zeit	27. Januar, 3. März, 31. März 2026 9 bis 12 Uhr, gemeinsames Mittagessen möglich
Kosten	CHF 75.- pro Kurstag
Organisation Kursleitung	Rebecca Inglin, Plantahof Ricarda Caderas, Bäuerin, Dipl. Coach Supervisorin bso www.potenzials.ch
Anmelde- schluss	4. Januar 2026 Kurssekretariat Plantahof kurse@plantahof.gr.ch

