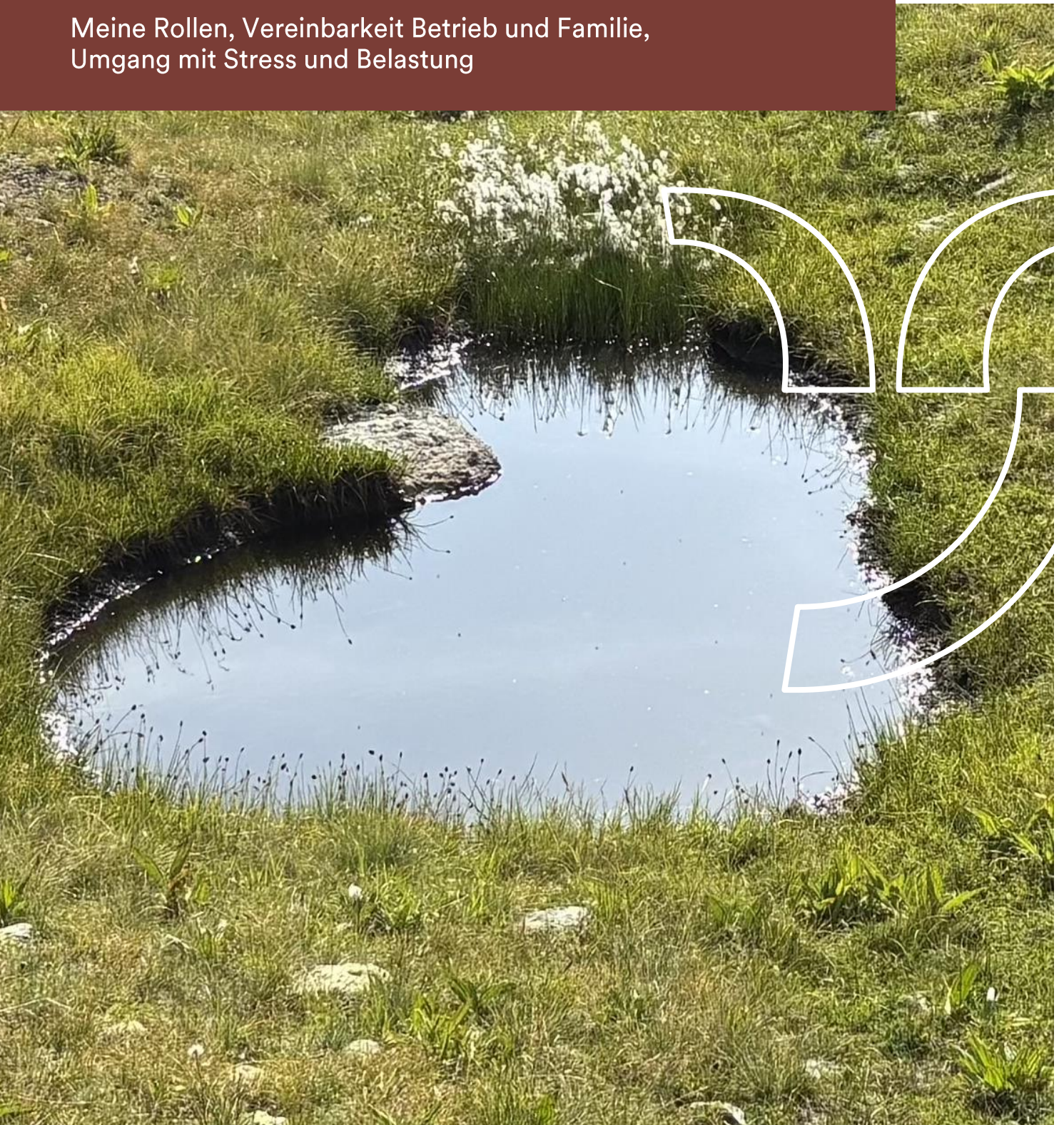


Gesprächskreis für Bäuerinnen

Meine Rollen, Vereinbarkeit Betrieb und Familie,
Umgang mit Stress und Belastung



Kursorte | Kurstermine | Themen

Malans	Chur	Thusis (ausgebucht)
Jeweils donnerstags 9 – 12 Uhr 08.10.2026 19.11.2026 10.12.2026	Jeweils dienstags 9 – 12 Uhr 20.10.2026 17.11.2026 08.12.2026	Jeweils dienstags 9 – 12 Uhr 10.11.2026 01.12.2026 19.01.2027
Thema: Wie Sorge ich gut für mich, wenn die Umstände sich nicht ändern lassen?	Themen: • Mein Alltag als Bäuerin - Traum oder Herausforderung? • Akku leer, wie kann ich auftanken? • Kommunikation innerhalb der verschiedenen Beziehungen.	Mögliche Themen: • Partnerschaft • Superwomen (Welche Ansprüche habe ich an mich und mein Umfeld?) • Umgang mit Mental Load (unsichtbarer Stress) Gemeinsam legen wir fest, welche Themen wir vertiefen.
Kursleitung: AnnaChristina Heinz-Janggen	Kursleitung: Ricarda Caderas	Kursleitung: Stefanie Zaugg
Anmeldefrist: 27.9.2026	Anmeldefrist: 4.10.2026	Anmeldefrist: 25.10.2026 (Warteliste)

Weitere Informationen | Anmeldung

Mehr Details zu den Kursen finden Sie auf unserer Webseite unter Kursangebote → [Fachbereich „Haushalt und Familie“](#).

Anmeldung: Online über die Kursausschreibung oder per E-Mail an kurse@plantahof.gr.ch.

