

Weiter geht es immer... irgendwie

Meine Stärke trägt mich durch Krisen und Herausforderungen

Krisen und schwierige Lebenssituationen treffen uns oft plötzlich – sie stellen vieles auf den Kopf und fordern uns heraus. In diesem Tageskurs analysieren wir die Gefühle und den Umgang mit der anfänglichen Schutzlosigkeit. Wir lernen, dass diese Ohnmacht sein darf und ausgehalten werden muss.

In anschliessenden Workshops entwickeln wir gemeinsam Strategien, die uns helfen, in schwierigen Zeiten mit Klarheit zu reagieren.

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind auf die Fragen: «Wie gelingt es mir, in Krisen nicht nur zu bestehen, sondern an ihnen zu wachsen?»

Datum	Mittwoch, 17. September 2025
Zeit	10 bis 16 Uhr
Organisation	Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung BBZN, Landwirtschaft in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband LBV
Kursort	BBZN, 6210 Sursee, Centralstrasse 21, Hauptgebäude
Kursleitung	Irene Meyer Müller, selbstständige Seelsorgerin, Kursleiterin und Erwachsenenbildnerin aus Eschenbach: www.in-worte-fassen.ch Co-Leitung: Claudia Bucher, Bäuerin & Coach, Rain: www.cb-coaching.ch
Kosten	Fr. 80.00 pro Person, inkl. Kursunterlagen, zzgl. Verpflegungskosten
Anmeldung	bis Montag, 8. September 2025 an: BBZ Natur und Ernährung, Kurssekretariat, Sennweidstrasse 35, 6276 Hohenrain Tel. 041 228 30 70 oder unter bbzn.lu.ch/kurse