

Bäuerinnen- und Landfrauentag 2019



Wann: Dienstag, 29. Oktober 2019

Wo: Bildungszentrum Wallierhof, Riedholz

Programm:

09.00 Uhr **Eintreffen** bei Kaffee und Zopf

09.40 Uhr Referat von Lis Hunkeler aus Meggen zu unserem Jahresthema:

«entrümpeln, entlasten, entschleunigen»

Lis Hunkeler wird uns ein paar wertvolle Informationen und hoffentlich viel, viel Motivation mit auf den Weg geben.

11.30 Uhr **Mittagessen**

13.30 Uhr Workshops zu den Themen:

Bewusst atmen, Atemtherapie mit A. Brügger, Atemtherapeutin

Yoga, Verbindung zwischen Körper, Geist & Seele mit T. Böck, dipl.
Berufsmasseurin & Inhaberin T-Power Move Studio

Tipps & Tricks, die Ordnung ins Leben bringen mit Landfrauenteam