

Freitag, 13. September

10 Uhr bis 16 Uhr

9.15 Uhr Treffpunkt Talstation Dallenwil

Im Kloster Niederrickenbach

Eine  
Veranstaltung  
von Bäuerinnen-  
verband NW,  
Bauernverband NW,  
und Sozialberatung  
der Katholischen  
Kirche NW

Tagung/Workshops

# Gesund leben auf dem Bauernhof

Bauern und Bäuerinnen sind auf ihrem Hof verschiedensten Belastungen ausgesetzt. Sie sind körperlich gefordert, mit strukturellen Veränderungen und finanziellem Druck konfrontiert und erleben, dass das Zusammenleben über die Generationen hinaus nicht nur Entlastung bietet, sondern auch Konflikte auslöst. Für einen gesunden Bauernbetrieb braucht es gesunde Bauern und Bäuerinnen. Deshalb ist es wichtig, sich die Frage zu stellen «Wie geht's dir?»

[www.baeuerinnen-nw.ch](http://www.baeuerinnen-nw.ch)

Anmeldung bis am 30. August 2019 bei Rita Niederberger, Obfuhr 1, 6386 Wolfenschiessen, Tel. 041 628 09 71, [rita-dani.obfuhr@gmx.ch](mailto:rita-dani.obfuhr@gmx.ch)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die gewünschten Workshops an. Maximale Teilnehmerzahl für Gesamtveranstaltung: 50 Personen

Kosten inkl. Bahnfahrt Luftseilbahn Dallenwil–Niederrickenbach, Begrüssungskaffee und Mittagessen: CHF 50.– pro Person

## TAGUNGSPROGRAMM

### VORMITTAG

#### «Herausforderungen bewältigen – gesund bleiben»

Fachinput von Nicole Amrein, Ingenieur Agronomin FH, Beraterin und Coach ILP, Bäuerin

Gelingt es, positiv und bewusst mit Stress, Konflikten und Krisen umzugehen, schützen wir damit unsere Gesundheit. Die Stärkung von Ressourcen ist wichtig. Insbesondere auf dem Bauernhof, wo Berufstätigkeit, Familie und Freizeit ineinanderfließen.

Gemeinsames MITTAGESSEN im Pilgerhaus

### NACHMITTAG

Zwei der folgenden Workshops können gewählt werden.

- 1) **Erfahrungsbericht eines gesundheitlich beeinträchtigten Bauers/Äplers**
- 2) **«Wenn die Kuh hinkt, kommt der Tierarzt»**  
Wie achtsam ist die Bäuerin/der Bauer mit sich selber? Wie Kinästhetik bei der körperlichen Arbeit entlastet, mit Anita Niederberger-Christen, Kinästhetik Trainerin und Pflegefachfrau
- 3) **«Entspannung durch Jodeln»** mit Silvia Windlin
- 4) **«Zusammen leben und arbeiten – so klappt es»**  
Nicole Amrein erläutert, wie es gelingt, Konflikte konstruktiv zu lösen und ein gutes Verhältnis und Betriebsklima zu schaffen, in dem sich alle wohl fühlen.