

Workshop zur Lebensbalance in Liebenfels: Tipps gegen den Stress!

Die Gesunde Gemeinde Liebenfels veranstaltete einen Workshop zur Lebensbalance. Es gab wertvolle Strategien zur Stressbewältigung.

Liebenfels, Österreich - Ein aufregender Workshop zur optimalen Lebensbalance fand am 22. November in Miedling statt, organisiert von der Gesunden Gemeinde Liebenfels. Die Referentin Tina Gressl begeisterte die Teilnehmer mit praktischen Strategien zur besseren Zeitverwaltung und Stressbewältigung. Die drei Stunden vergingen wie im Flug, da die Teilnehmer aktiv in die beschriebenen Inhalte einbezogen wurden und wertvolle Tipps für ihren Alltag mitnehmen konnten. Bürgermeister Klaus Köchl dankte besonders der Community Nurse Verena Schatz für ihre Erstorganisation der Gesundheitsveranstaltungen in der Gemeinde, und kündigte an, dass im kommenden Jahr weitere spannende Vorträge geplant sind, wie meinbezirk.at berichtete.

Reiche Geschichte von Liebenfels

Nicht nur die Gegenwart, sondern auch die Geschichte von Liebenfels ist faszinierend. Die Gemeinde gilt als eine der ersten besiedelten Gebiete Kärntens und ist reich an archäologischen Funden aus verschiedenen Epochen. Während den vier Eiszeiten hielten sich bereits frühe Menschen im Gebiet auf, was durch Funde in der Griffnerhöhle belegt ist. In der Neolithischen Zeit kam es zu bedeutenden kulturellen Änderungen, darunter der Übergang von nomadischen Lebensweisen zu sesshaften Ackerbauern, geprägt von neuen landwirtschaftlichen Techniken

und Werkzeugen. Aus dieser Zeit stammen auch die ersten Funde im Liebenfelser Gemeindegebiet, welche auf die besondere Gunstlage dieses alten Siedlungslandes hinweisen, berichtet **liebenfels.at**.

Die Kombination aus einem informativen Workshop und der tiefen historischen Einbettung der Region schafft ein einzigartiges Gefühl der Verbundenheit und des Engagements in Liebenfels. Solche Veranstaltungen fördern nicht nur die Gesundheit, sondern stärken auch das Bewusstsein für die reiche Geschichte, die diese Gemeinde zu bieten hat.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Liebenfels, Österreich
Quellen	• www.meinbezirk.at • www.liebenfels.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at