Gesundheit fördern – mental und körperlich stark bleiben

Bäuerinnen und Bauern leben in einem Umfeld, wo vielfältige Aufgabenfelder tagtäglich über Jahrzehnte zu bewältigen sind. Trotz Dauereinsatz und Dauerbelastungen rund um Arbeit, Hof und Familie gesund zu bleiben ist eine Herausforderung.

Trainerin Annemarie Neuhauser kennt nicht nur die Arbeit als Bergbäuerin, sondern bringt viele Jahre Lebenserfahrung mit vielen Belastungen mit. Trotzdem hat sie ihre Stärke behalten. Sie hat sich immer wieder weitergebildet und hat eine Methode entwickelt, um die Kraft der Natur zu nutzen, um Stressreduktion und Entlastung wahrzunehmen.

Sie nennt diese Methode ASM– Alpine Strength Method. Es handelt sich um ein ruhiges, naturbasiertes Format zur Regulation von Körper, Nervensystem und Wahrnehmung. ASM ist kein klassisches Training und keine Fitnessstunde, sondern ein strukturiertes, niederschwelliges Präventionsformat für Menschen mit hoher körperlicher, mentaler und/oder emotionaler Belastung.

Die Grundstruktur ist immer gleich:

ANKOMMEN – SPÜREN – MITNEHMEN

Der Kurs findet anfangs im Seminarraum statt. Hier gibt es etwas Theorie. Anschließend finden die Übungen in der Natur statt, in Kleingruppen, auf dem Boden bzw. auf Decken als bewusstem Setting. Dadurch entsteht ein sehr einfacher Zugang ohne Leistungsdruck.

ASM verbindet:

• Körperorientierte Stressregulation

• Einfache Bewegungs- und Wahrnehmungsarbeit

• Atem- und Entlastungstechniken

• Natur als stabilisierender Rahmen

© 2026 - lfi.at

Angesprochen sind Männer sowie Frauen jeden Alters aus stark belastenden Lebens- und Alltagsbereichen, wie z.B. landwirtschaftliche Betriebe. Menschen, die viel leisten und weiterhin leistungsfähig und ausdauernd sein wollen. Menschen, die Erleichterung bei körperlichen Schwierigkeiten brauchen und Menschen, die aus dem Gedankenkarussell aussteigen möchten.

Nach diesen drei Stunden gehen Sie gestärkt nachhause und wissen, wie Sie sich selbst helfen können.

Dieser Kurs wurde von 17.10.2026 auf 06.02.2027 verschoben.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	50,00 € Kursgebühr ungefördert 30,00 € Kursgebühr gefördert (Wohnsitz Vbg.) Land Vorarlberg
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Männer und Frauen jeden Alters aus stark belastenden Lebens- und Alltagsbereichen, wie z.B. landwirtschaftliche Betriebe

Verfügbare Termine

06.02.2027 14:00, Hohenems

Ort	Hohenems
Beginn	06.02.2027 14:00
Ende	06.02.2027 17:00
Örtlichkeit	BSBZ Landwirtschaftsschulen Vorarlberg, Rheinhofstraße 16, 6845 Hohenems
Information	Ländliches Fortbildungsinstitut Vorarlberg, Tel 05574/400-191, lfi@lk-vbg.at
Kursnummer	8-0005121
Trainer:in	Annemarie Neuhauser
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Vorarlberg

© 2026 - lfi.at