

## Pressemitteilung

Linz, 21. November 2024

### **Sinnvoll schenken: Mit Bildung und Genuss gemeinsame Momente schaffen**

Trends erleben, Neues lernen und wertvolle Zeit verschenken - mit den LFI-Kursen immer am Puls der Zeit

**Wer stets auf dem neuesten Stand sein möchte und qualitativ hochwertige Bildung schätzt, findet genau das in den Kursen des Ländlichen Fortbildungsinstituts (LFI) Oberösterreich. Mit einem vielfältigen Angebot an Präsenzkursen und Webinaren bietet das LFI der Landwirtschaftskammer die ideale Gelegenheit, aktuelle Trends in den Bereichen Kochen und Genießen, Handwerk, Natur, Garten und Gesundheit unmittelbar zu erleben.**

„Eine besondere und originelle Geschenkidee zu Weihnachten ist es, Bildung in Form eines LFI-Gutscheins zu verschenken.. Ob als Gutschein für einen bestimmten Kurs oder in beliebiger Höhe: So kann man Freunden oder der Familie eine Freude bereiten und gemeinsam inspirierende und spannende Kurse erleben“, betont Karl Dietachmair, Kammerdirektor der Landwirtschaftskammer OÖ.

Das LFI-Programm bietet Inspiration für besondere Geschenke – sei es für sich selbst oder für andere. Mit einem breiten Kursangebot und Gutscheinen für individuelle Kursthemen ist das LFI die perfekte Adresse für Bildung, Genuss und gemeinsame Erlebnisse. Im Kursprogramm „Gut leben lernen“ sind alle Kurse zusammengefasst, die im Zeichen der Steigerung der Lebensqualität stehen. „Die Kurse sind darauf ausgerichtet, durch Genuss, Kulinarik, Kreativität und erlebnisorientierte Pädagogik, die persönlichen Kompetenzen der Teilnehmenden zu fördern und zu entwickeln“, betont Dietachmair.

Hier der QR-Code zum Kursprogramm „Gut leben lernen“:



#### **Weihnachten für kleine Köche: LFI-Kursgutscheine für Kinder**

Zu Weihnachten dürfen auch die Geschenkideen für kleine Köchinnen und Köche nicht fehlen. Mit einem Gutschein für einen Kinderkochkurs wird ein kreatives und lehrreiches Erlebnis verschenkt. Ob Kekse backen, Pizza zubereiten oder leckere süße und pikante Backstücke kreieren - hier lernen Kinder spielerisch den Umgang

mit regionalen Lebensmitteln. Die Gutscheine eignen sich ideal als Geschenk und passen perfekt in einen Adventkalender oder in ein Nikolaussackerl.



*Bildtext: Bei Kinderkochkursen lernen die Kleinen spielerisch den Umgang mit regionalen Lebensmitteln.*

*Bildnachweis: LFI/Pfabigan, Abdruck honorarfrei*

### **Neu ab Jänner 2025: Backkurs „Brot und Gebäck aus dem eigenen Ofen“**

Für Brotliebhaberinnen und -liebhaber und solche, die es noch werden wollen, startet im Jänner 2025 der Kurs „Brot und Gebäck aus dem eigenen Backofen“. Hier wird das Handwerk des Brotbackens vermittelt - vom Sauerteig über Kochstück und Brühstück bis zum Dampf. Dieser Kurs ist ideal für all jene, die gerne duftendes, selbstgebackenes Brot genießen und dabei die Tipps von den erfahrenen Seminarbäuerinnen erhalten möchten.



*Bildtext: Wer das Handwerk des Brotbackens lernen will, kommt am besten zu den Kursen der*

*Seminarbäuerinnen in das LFI. Bildnachweis: AdobeStock/Peterschreiber.media, Abdruck honorarfrei*

### **Gesund und ernährungsbewusst durch die kalte Jahreszeit**

Für Eltern und Ernährungsinteressierte gibt es eine Vielzahl an inspirierenden Webinaren. Ernährungswissenschaftlerin und Mutter Katrin Fischer vermittelt in ihrem Kurs „Babys Ernährung leicht gemacht“ wissenschaftlich fundierte Informationen, neueste Erkenntnisse und praxisnahe Tipps für eine gesunde und ausgewogene Babyernährung.



*Bildtext: Mit einem Kurs des LFI wird die Ernährung des Babys zum Kinderspiel.*

*Bildnachweis: AdobeStock/279photo, Abdruck honorarfrei*

Im Webinar „Wintergemüse-Wunderland“ führen Gemüsebäuerin Gabi Wild-Obermayer und Seminarbäuerin Carola Neulinger die Teilnehmenden in die faszinierende Welt des saisonalen Wintergemüses ein. Sie lernen, warum es wichtig ist, regionales Wintergemüse zu fördern, und wie es sowohl den Gaumen erfreut als auch der Umwelt zugutekommt.



*Bildtext: Im Kurs „Wintergemüse-Wunderland“ lernt man, saisonales Wintergemüse optimal zuzubereiten.*

*Bildnachweis: AdobeStock/Johanna Mühlbauer, Abdruck honorarfrei*

## **Gesundheit und Wohlbefinden ganzheitlich fördern**

Auch für das persönliche Wohlbefinden ist gesorgt: Im Webinar „Augentraining“ lernen die Teilnehmenden einfache Methoden zur Unterstützung ihrer Augen und Sehkraft. Das Onlineseminar „Klopf dich glücklich und bleib gesund“ bietet Techniken zur Steigerung des seelischen Wohlbefindens, während das spezielle Frauenseminar „Unverblümt von Frau zu Frau“ Frauen dabei unterstützt, die Wechseljahre mithilfe von Strömen besser zu bewältigen.

## **Gärtnern im Zeichen der Artenvielfalt - der Trend für eine nachhaltige Zukunft**

Immer mehr Menschen entdecken die Freude am naturgerechten Gärtnern. Dabei steht im Mittelpunkt, Lebensräume für Nützlinge wie Insekten und Vögel zu schaffen. Der Kurs „Insektenfreundliche Gehölze und Bäume für eine blühende Natur“ vermittelt, wie man durch gezielt ausgewählte Pflanzen und Bäume einen blühenden Garten fördern kann. In elf Bezirken wird zudem demonstriert, wie ein fachgerechter Obstbaumschnitt im eigenen Garten durchgeführt wird. Auch das Anlegen von Blumenwiesen und die Gestaltung klimaangepasster Gärten sind Themen, die immer mehr Menschen begeistern. In speziellen Kursen lernen die Teilnehmenden, wie sie ihren Garten nachhaltig und artenreich gestalten können.

## **Nachhaltig leben**

Die Kurse zum nachhaltigen Leben bieten eine große Themenvielfalt: Sie reichen von der Herstellung natürlicher Tinten und Wasserfarben, über das Sieden von Wildkräuterseife und das Rühren von Kräutersalben aus Wildtierfetten, bis hin zum Binden dekorativer Wildkräutersträuße. Neu im Programm ist ein Kurs zur Herstellung von Schuhen aus Gras, den sogenannten Raschpatschen, die bereits von Ötzi getragen wurden.

Die Kurse zur umweltfreundlichen Reinigung und zur Entwicklung einer persönlichen Nachhaltigkeitsstrategie unterstützen dabei, den eigenen Weg im Dschungel der Nachhaltigkeit zu finden.

Im Bereich Gesundheit und Natur können Teilnehmende grüne Mixgetränke, sogenannte Botanicals, kennenlernen, den Wert von Knospen entdecken oder das richtige Ziehen von Sprossen, Keimlingen, Mikrogrün und Weizengras erlernen.

## **Gutschein bestellen**

Jetzt Gutschein bestellen unter:

<https://ooe.lfi.at/gutschein>

oder unter

Ländliches Fortbildungsinstitut OÖ

Auf der Gugl 3 | 4021 Linz

050/6902-1500 | [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

**Kontakt Öffentlichkeitsarbeit:** Mag. Elisabeth  
Frei-Ollmann,

Tel +43 50 6902-1491, [medien@lk-ooe.at](mailto:medien@lk-ooe.at)



**WISSEN  
SCHENKEN.**

