

Programm

32. Tag der Bäuerin
Donnerstag, 16. Oktober 2025

Forum Halle 9.2
Türöffnung: 09.45 Uhr
Begrüssungskaffee offeriert von Agrisano
10.30 – 12.30 Uhr

Ich und meine Resilienz
Es ist, wie es ist, aber es wird, was ich daraus mache.

Begrüssung:
Karin Lehner

Einführung und Moderation:
Sabrina Lehmann

Gesprächsrunde mit folgenden Persönlichkeiten:

- Regula Eugster, Coach und Resilienztrainerin
- Irma Stricker, Bäuerin
- Andrea Buob, Bäuerin

Schlusswort:
Karin Lehner

Anschliessend Apéro:
Offeriert von der Genossenschaft LAVEBA
Das Echo vom Älplispitz umrahmt den Anlass musikalisch.



Patronatskomitee

- Bund/Kanton
- BE Guy Parmelin, Bundesrat, Eidgenössisches Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung
 - SG Beat Tinner, Regierungsratspräsident, Volkswirtschaftsdepartement Kanton St.Gallen
 - BE Christian Hofer, Direktor, Bundesamt für Landwirtschaft (BLW)

- Bäuerliche Parlamentarierinnen
- SG Esther Friedli, Ständerätin
 - BL Maya Graf, Ständerätin
 - BE Christine Badertscher, Nationalrätin
 - FR Christine Bulliard-Marbach, Nationalrätin
 - BE Katja Riem, Nationalrätin
 - LU Nadja Umbricht Pieren, Nationalrätin
 - LU Priska Wismer-Felder, Nationalrätin
 - GE Simone de Montmollin, Nationalrätin
 - SG Barbara Dürr, Kantonsrätin
 - SG Franziska Steiner-Kaufmann, Kantonsrätin
 - SG Hedy Fürer-Ulrich, Kantonsrätin
 - SG Heidi Romer-Jud, Kantonsrätin
 - SG Ursula Egli-Seliner, Kantonsrätin

- Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
- NE Anne Challandes, Präsidentin
 - BE Gabi Schürch-Wyss, Vizepräsidentin
 - ZG Jeanette Zürcher-Egloff, Vizepräsidentin
 - AG Kathrin Bieri-Straumann, Geschäftsführerin

- Schweizer Bauernverband
- SG Markus Ritter, Präsident, Nationalrat
 - AG Martin Rufer, Direktor

- Kantonale Bäuerinnen- und Landfrauenverbände
- GR Anna Christina Heinz, Sufers
 - FL Annemarie Büchel, Schellenberg
 - GL Caroline Schiesser, Linthal und Monika Dürst-Zweifel, Braunwald
 - AI Mechtild Grubenmann-Kern, Gais
 - SG Patricia Giezendanner, Ebnet-Kappel
 - TG Regula Böhi-Zbinden, Friltschen
 - AR Simone Bischofberger, Teufen
 - ZH Susanne Fuster-Kuhn, Turbenthal
 - SH Unni Stamm, Thayngen und Vrony de Quervain-Stamm, Neunkirch

- Verein ehemaliger Schüler und Schülerinnen St.Galler Landwirtschaftsschulen
- Elisabeth Graf-Heierli, Präsidentin, Rebstein

Der 32. Tag der Bäuerin wird unterstützt von:



Medienpatronat:



olma

Olma Messen St.Gallen AG
Splügenstrasse 12, 9008 St.Gallen
Tel. +41 71 242 01 55
besucher@olma-messen.ch
www.olma.ch

32. Tag der Bäuerin
Donnerstag, 16. Oktober 2025

Ich und meine Resilienz
Es ist, wie es ist, aber es wird, was ich daraus mache.



olma

Schweizer Messe für Landwirtschaft und Ernährung
St.Gallen, 09.–19. Oktober 2025

Illustration: Corinne Bromundt

Ich und meine Resilienz

Es ist, wie es ist, aber es wird, was ich daraus mache.

Resilienz – ein Wort, das unterdessen in aller Munde ist, fast schon ein Modewort. Was wie eine neue Erfindung klingt, ist ein Teil unserer Entwicklung. Resilienz steht für Widerstandskraft, Selbstvertrauen, die Fähigkeit, an Herausforderungen zu wachsen und eventuelle Krisen zu bewältigen – und auch für den Mut, nicht bei jeder Gelegenheit an sich selbst zu zweifeln.

Wir alle tragen unseren «Rucksack» – gefüllt mit Erfahrungen, Erinnerungen, Pflichten und alltäglichen Herausforderungen. Die meisten Situationen, wenn sie einmal da sind, sind unausweichlich. Doch wie gehen wir damit um? Wie finden wir Akzeptanz für Situationen, die wir nicht ändern können? Wie können wir unsere Ressourcen stärken – und wie gestalten wir Situationen, die uns schwächen?

Jeder Mensch trägt Resilienz in sich. Als Kinder sind wir immer wieder aufgestanden, wenn wir gefallen sind. Diese Kraft ist in uns. Es geht darum, sie zu erkennen, zu stärken und Verantwortung dafür zu übernehmen.

Ein bewusster Umgang mit belastenden Situationen hilft uns auch, unsere Kinder gestärkt in die Welt zu begleiten.

Wie wir unseren oft intensiven (Berufs-)Alltag gesund und immer wieder gestärkt meistern können, möchten wir dieses Jahr gern etwas genauer beleuchten.

Das Organisationsteam des 32. Tags der Bäuerin an der OLMA freut sich darauf, mit Ihnen und unseren Gästen den Fragen rund um Resilienz auf den Grund zu gehen und wertvolle Impulse und Tipps zu gewinnen.

Organisationsteam

- Claudia Bösch, kantonaler Bäuerinnenverband SG
- Sandra Eigenmann, kantonaler Bäuerinnenverband SG
- Andrea Bärtschi, St.Galler Bauernverband
- Isabella Schär, Landwirtschaftliches Zentrum SG
- Petra Fäh, Bäuerin, St.Gallen
- Karin Lehner, Bäuerin Rorschacherberg
- Doris Pfiffner, Bäuerin, Quarten

- Sabrina Lehmann, Moderatorin SRF Musikwelle
- Celine Signer, OLMA-Messteam



Mitwirkende



Regula Eugster, Coach und Resilienztrainerin aus St.Gallen

Mit ihrem beruflichen Hintergrund als Pflegefachfrau HF und einer höheren Fachausbildung (HöFa 1) bringt Regula Eugster fundiertes Wissen aus dem Gesundheitswesen mit. Ihre Leidenschaft für persönliche Entwicklung führte sie zur eidgenössisch diplomierten Erwachsenenbildnerin sowie zur Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion (TZI). Aktuell absolviert sie eine Ausbildung zur Coachin und Resilienztrainerin mit einem Masterabschluss in Resilienz. Als zertifizierte MBSR-Lehrerin für Achtsamkeit begleitet sie Menschen auf dem Weg zu innerer Stärke und mehr Gelassenheit im Alltag. In ihrer Freizeit schöpft Regula Eugster Kraft aus Kunst, Literatur und dem Zusammensein mit ihren Tieren. Ihre Familie ist ihr Rückhalt und der Mittelpunkt eines vielseitigen, engagierten Lebens.



Irma Stricker, Bäuerin aus Dürnten

Irma Stricker und ihr Mann Hansueli bewirtschaften gemeinsam einen 27 Hektar grossen Landwirtschaftsbetrieb im Zürcher Oberland. Zum Hof gehören rund 30 Milchkühe und etwa gleich viele Tiere im Jungviehbestand. Seit 2015 ist die Liegenschaft in ihrem Besitz – zuvor führten sie den Betrieb während mehreren Jahren als Pächter. Zum Familienleben gehören drei erwachsene Kinder. Irma hat die Bäuerinnenschule am Custerhof absolviert und ist ausgebildete Fachfrau Betreuung. Der Weg zum eigenen Hof war für Irma und Hansueli mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Zeitweise gingen sie sogar getrennte Wege. Doch die schwierigen Erfahrungen haben sie zusammengeschweisst. Heute gehen sie ihren gemeinsamen Weg gestärkt und mit viel Zuversicht weiter.



Andrea Buob, Bäuerin aus Rorschacherberg

Andrea Buob ist gelernte Kauffrau und ausgebildete Bäuerin, sowie Mutter von zwei Mädchen. Zusammen mit ihrem Mann führt sie einen vielseitigen Betrieb. Gebi und Andrea starteten im Januar 2017 das Projekt Hofübernahme und stellten den 30 Hektar grossen Betrieb von Milch- auf Mutterkühe um. Die Tiere liegen Andrea besonders am Herzen. Auf dem Hof wirken auch die Schwiegereltern und zeitweise weitere Familienmitglieder mit. Das Eventlokal für 50 Personen, eine charmante Ferienwohnung, ein Streichelzoo, Niederstamm-Kirschbäume, 50 Legehennen und die Direktvermarktung von Natura-Beef lassen keine Langeweile aufkommen. Andrea ist meist erste Anlaufstelle für die Familie, Gäste, Kunden, Behörden usw. Ruhe und Kraft findet sie auf gemeinsamen Familienausflügen, beim Reiten und auf Spaziergängen mit ihrem Hund Rocky. Ebenso sind die Bäuerinnenferien in Scuol und der Tag der Bäuerin ein fester Termin in ihrem Jahreskalender.