



Bewegung für die Seele

Wann & Wo/Wann&Wo | Seite WAWO17 | 12. Februar 2023
Auflage: 135.655 | Reichweite: 393.400

Frau in der Wirtschaft

Bewegung für die Seele

Durch Beruf und Alltag steht unsere Gesundheit täglich vor neuen Herausforderungen. Bedingt durch Zeitmangel, Leistungs- und Erwartungsdruck und zu hohen Ansprüchen an uns selbst, kann unsere psychische und physische Gesundheit negativ beeinflusst werden. Stress ist allgegenwärtig und kann zu Müdigkeit und Erschöpfung führen. In Kombination mit zu wenig Bewegung sind wir schnell im „Hamsterrad“. Im **designforum Vorarlberg** erhielten interessierte Unternehmerinnen von drei ExpertInnen konkrete gesundheitsfördernde Tipps für einen besseren Lebensstil: Von psychosozialer Gesundheit am Arbeitsplatz, über achtsame Ernährung bis hin zum Anti-Stress-Workout. Die zahlreichen Besucherinnen wurden von der Geschäftsführerin von Frau in der Wirtschaft **Karin Furtner** begrüßt. Im Anschluss sprachen Gesundheitsmanagerin und Yogalehrerin **Nicole Scheichl**, Bewegungsexpertin **Florian Küng** und Ernährungsexpertin **Michaela Almberger** über gesundheitsfördernde Tipps von Yoga über achtsame Ernährung bis hin zum Anti-Stress-Workout. Im Anschluss verwöhnte **Veronika Maretic-Hinteregger** (Begeisterer Catering) die Besucherinnen mit einem regionalen, äußerst leckeren Catering – ein gebührender Abschluss für einen informativen Abend. Für die Tipps für mehr Gesundheit im (Arbeits-)Alltag interessierten sich **Nadja Mauser** (WANN & WO), **Daniela Erath-Mohr** (Stilsicher), **Ingrid Garzon** (Garzon), **Rebekka Hehle** (Sonnenhof), **Monika Hofer** (Kosmetik), Unternehmerberaterin **Helga Boss**, **Christine Meusburger-Fink** (Apartments Christine Bezau), **Christel Sohm-Feuerstein** (Betten Feuerstein), **Isabelle Tembl-Böhler** (Kosmetik Wohlgefühl), **Paula Pickelmann** (Tauben Alberschwende), **Margit Metzler** (Sowana), **Bettina Abendroth** (Rosengold), **Lotte Mangeng** (Yoga) und viele andere. Yasmin Ritter



Gesundheitsexpertin **Nicole Scheichl**, Bewegungsexpertin **Florian Küng**, **Karin Furtner** (Frau in der Wirtschaft) und Ernährungsexpertin **Michaela Almberger**.



Cateringfrau (Begeisterer) **Veronika Maretic-Hinteregger** und **Caroline Lubenik-Jäger** (Frau in der Wirtschaft).



Heike Österle-Amann (Starline-slash) und **Susanne Justen** (Justen nails).



Bianca Goldmann (Goldmann Transformation), **Künstlerin Tania Maria Rodriguez** und **Birgit M. König** (Business Apartments).



Margit Metzler und **Christine Auer** von **Sowana**.



Andrea Längle (Vorstand Frau in der Wirtschaft) und **Helga Boss** (H. Boss).



Künstlerin und Re-Designerin Uta Belina Wäger, **Gertud Wegner** (Zur Quelle) und **Agnes Tapai** (CLLP Lifestyle).



Maria Heiler (Frau in der Wirtschaft) und **Fazilet Ulus** (Wohlgefühl Kosmetik).



Karin Furtner und **Andrea Längle** mit **Nadja Mauser** (WANN & WO).