



Sehr geehrte Damen und Herren!

Erinnern sich noch an den Appell von Bernhard von Clairvaux „Gönn Dich Dir selber!“ aus unserem August-Impulsletter? Ich hoffe, Sie konnten sich in diesem Jahrhundertssommer den einen oder anderen Moment tatsächlich selber gönnen und starten gut aufgetankt in den Herbst.

Mein Weg führte mich heuer ins **Geistliche Zentrum Embach**. Tage in wunderbarer Berglandschaft, wo nur weidende Kühe die Stille mit ihren Kuhglocken durchbrechen. Im „Raum der Stille“ fand ich dort ein Buch von Abtpräses Christian Haidinger. Darin empfiehlt der langjährige Abt vom Stift Altenburg **fünf Prioritäten für die Alltagsgestaltung**.

1. Ausreichend Schlaf

Im Schlaf findet der Körper Erholung und kann dabei Schadstoffe aus dem Körper abtransportieren

2. Bewegung

Unser Körper ist ein Speicher für alle möglichen Spannungen. Jeder negative Gedanke hinterlässt Spannung. Regelmäßige Bewegung hilft, diese abzubauen.

3. Stille oder Gebet

Mindestens 10 Minuten täglich in die Stille gehen, z.B. Meditation oder Gebet.

4. Gemeinschaft

Pflege das Zusammensein mit jenen Menschen, mit denen du das Leben teilst. Und umgib dich

mit Menschen, die dir gut tun.

5. Arbeit mit Sinn

Wer von seinem Team Leistung verlangt muss SINN bieten.

Dass ARBEIT in der Prioritätenliste an fünfter Stelle steht und nicht – wie heute vielfach üblich - ganz oben, mag verwundern. Und doch: Wenn davor **Lebendigkeit, Inspiration und Vielfalt** nicht gegeben sind, fehlt Wesentliches.

Lebendig & vielfältig inspirierend ist auch unser aktuelles **Akademieprogramm!**

Mit Freude laden wir Sie ein, in unseren Angeboten zu stöbern und das Passende zu finden. Ob Seminare, Lehrgang, Mentoring oder firmeninterne Empowerment-Tage - wir sind bereit und freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen. Hier am Mondsee oder direkt in Ihrem Unternehmen.

Herzliche Septembergrüße!

Brigitte Maria Gruber



Brigitte Maria Gruber
& das Team der Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee:
Christine Platzer, Gabriele Windisch, Sonja Oberascher, Petra Scherzer

DER KLUGE SATZ

**Man darf sich vor Erfolg nicht fürchten.
Sitz nicht herum und warte,
dass dein Leben losgeht! Geh raus und greife es dir!**

Die Themen dieses Impulsletters

- Tagesseminar
- Management-Lehrgang
- SAVE THE DATE: Mondseer Adventakademie
- Zum Nachdenken
- Kurhaus Schärding
- Raus aus der 40-Stunden-Klammer
- Zum Schmunzeln



DI, 16. Oktober: Tolle Texte – Wo ein Wille ist ist auch ein Stift

Wie kommt Geschriebenes inhaltlich auf Touren? Die Hamburger Schreibcoach Amelie Gräf verrät's. Und Sie probieren es gleich aus. Für Texte, die an die Öffentlichkeit sollen, z.B. Newsletter.

[Mehr Informationen](#)



DO, 12. November: Erhebe Deine Stimme! Ein exklusives Stimm- und Präsenztraining

Stimmliche Sicherheit schafft Präsenz. Opernsängerin und Stimmexpertin Catarina Lybeck vermittelt genau das mit viel Bühnenerfahrung UND stimmlicher Feinarbeit. Ein erhebendes Gefühl!

[Mehr Informationen](#)

Lehrgang für Frauen mit Verantwortung

Nächster
Start: Herbst
2018



Die Teilnehmerinnen vom Lehrgang 2017-2018 mit LR Christine Haberlander

Am 15. November startet der Management-Lehrgang in die dritte Runde! Er richtet sich speziell an alle Frauen, die Verantwortung tragen oder demnächst übernehmen wollen. Mindestalter ist 28 Jahre, Maturaniveau ist erwünscht.

Das sagen Absolventinnen...

Ich kann diesen Lehrgang allen Frauen empfehlen, die neugierig sind, sich weiterbilden möchten und im Bereich Management und Kompetenz noch etwas dazu lernen möchten.

Birgit Freudenthaler | GF sija Schmuck GmbH, Enns

Meine Erwartungen an diesen Lehrgang wurden bei weitem übertroffen! Jedes Modul hat mich persönlich und beruflich bestärkt und ich habe tolle, herzliche Frauen kennengelernt.

Gabriele Höfler | Selbständige Trainerin und Mediatorin, Diersbach

Ich habe mein Führungswissen erweitert und meine Persönlichkeit gestärkt. Eine wunderbare Erfahrung mit vielen Erkenntnissen, Mut zur Veränderung und vor allem Einfluss auf die tägliche Sichtweise der Dinge.

Ingrid Artmayr | Abteilung HR Timemanagement | VACE Engineering GmbH

Anmeldung bis 14. Oktober 2018 möglich!

Anmeldung



SAVE THE DATE: 3. MONDSEER ADVENTAKADEMIE

Thema: Was uns wachsen lässt: Vertrauen & Zuversicht

Termin: Sa, 1. Dezember 2018, 17 bis 20.30 Uhr

Ort: Galerie Schloss Mondsee, Schloßhof 5

Zum Thema VERTRAUEN sprechen der Mediziner und Theologe **DDr. Johannes Huber**, Top-Winzerin **Heidi Schröck** und Dr. **Christine Haiden**, Chefredakteurin „Welt der Frauen“.

Details demnächst online. Tickets online ab 20. Oktober.

[Mehr Infos](#)



Zum Nachdenken

Mit welcher Person verbindet mich die älteste Freundschaft? Was verbindet uns so sehr?



Auftanken mit der Kraft der Natur

Wir stellen vor: Das Kurhaus der Barmherzigen Brüder in Schärding. Hier erleben Sie Leichtigkeit, gelebte Achtsamkeit und sinnvolle Einfachheit. Als Zentrum für Naturheilkunde liegt der Fokus auf ganzheitlicher Medizin und dem Erfahrungswissen Jahrtausende alter Heilkunden: Kneipp, Ayurveda und TCM.

[Kurhaus Schärding](#)



Raus aus der 40-Stunden-Klammer

Was wäre wenn, wir alle nur noch 20 Stunden arbeiten. Ein Szenario von Christoph Koch.

Zum Schmunzeln



Quelle: Peter Gaymann

Zum guten Schluss

Sie kennen Menschen, denen diese Impulse gefallen könnten? Dann empfehlen Sie doch unseren Impulsletter gerne weiter. Ihre Freunde können sich [hier](#) registrieren.

Sollte der Impulsletter unvollständig, fehlerhaft oder ohne Fotos dargestellt werden, klicken Sie bitte auf [diesen Link](#).

Made with Love in Mondsee. © Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee 2018
Der nächste Impulsletter kommt Mitte Oktober 2018.

Folgen Sie uns auf:



Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee

Schlosshof 1a, 5310 Mondsee

Telefon: 06232/4783

Fotos: privat | pixelio | FFA | Schloss Mondsee | Mona Lorenz | picumbo.com | Sabine Probst | Kurhaus Schärding | Herbert Rohrer | peter gaymann | Wendl

Mit der Novelle zum Mediengesetz dürfen Newsletter nur mehr mit dem Einverständnis der Empfangenden zugesendet werden. Sie erhalten dieses E-Mail, da Sie in der Newsletter Liste Frauen:Fachakademie eingetragen sind. Natürlich behandeln wir Ihre Daten vertraulich und freuen uns, wenn Sie unsere monatlichen Impulse auch in Zukunft erhalten wollen. Die Zusendung des Newsletters können Sie jederzeit stoppen: [Abmelden](#)

