



Sehr geehrte Damen und Herren,

in diesen Tagen sind die Vorboten der Weihnachtszeit 2018 nicht mehr zu übersehen. An Krampusse in den Verkaufsregalen hatten wir uns ohnedies schon seit September gewöhnt. Aber nun wird es täglich heller: Schaufenster ziehen ihr weihnachtliches Kleid an und erstrahlen im Glanz, Lichtwerbung funkelt und die Weihnachtsbeleuchtung am Mondseer Marktplatz ist auch schon montiert. Das Licht rückt näher, noch 39 Tage bis Heiligabend.

In anpruchsvollen Zeiten, sprich Hektik oder voller Terminkalender, mache ich gern eine einfache Atemübung. Sie hilft mir mich wieder zu zentrieren.

Dazu braucht es keine besonderen Vorbereitungen, die Übung funktioniert jederzeit im Sitzen oder Stehen.

1. Beim Einatmen bis fünf zählen.
2. Beim Ausatmen bis zehn zählen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Zehn Atemzüge reichen. Das entspannt ungemein.

Und übrigens: Bis zur MONDSEER ADVENTAKADEMIE bleiben noch 15 Tage. Noch ist also Zeit, um in Ruhe Karten für diesen besonderen Abend zu buchen. Am besten gleich [online hier](#).

Für die kommenden Tage wünschen wir Ihnen Zeit zum Atmen und Zeit zum Zuhören.

Herzliche Novembergrüße, in Vorfreude auf ein Wiedersehen bei der Adventakademie,

Brigitte LeFischer



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

DER KLUGE SATZ

No woman needs to be 'given a voice'. Everyone has a voice. What is needed is more listening.

MARGOT WALLSTRÖM

schwedische Außenministerin vor dem Weltsicherheitsrat

Die Themen dieses Impulsletters

- Tagesseminar
- Mondseer Adventakademie
- Zum Nachdenken
- Warum sich Frauen untereinander fördern sollten
- Ich.Endlich.Einzigartig - Verlosung
- Was uns wachsen lässt...

Di, 29. Jänner 2019: Die Kraft des Wortes - Spontan reden
& klug formulieren



Sie entdecken, wie klare Sprache Vorsprung schafft und Ausdruck stärkt. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Mehr Informationen

advent
akademie

Mondseer Adventakademie

1. Dezember • 17 Uhr • Galerie Schloss Mondsee

THEMA Was uns wachsen lässt: Vertrauen & Zuversicht!



Dr. Ernst Wageneder



Heidi Schröck



Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber



Dr. Christine Haiden

Details & Tickets

Wir danken allen Sponsoren und KooperationspartnerInnen, die diesen besonderen Abend heuer mitgestalten und ermöglichen:



Katholische Kirche
in Oberösterreich



PFARRE
MONDSEE



Kfb Katholische
Frauenbewegung

AUTO ESTHOFER TEAM
Vernunft, die bewegt!

Salzburger
SPARKASSE



Zum Nachdenken

Wenn ich für 30 Sekunden die Aufmerksamkeit der gesamten Welt hättest – was würde ich sagen oder tun?



Warum sich Frauen untereinander besser fördern sollten

Neuer Job oder kluger Vortrag: Wir könnten uns einfach freuen, wenn anderen Frauen etwas gut gelingt. Stattdessen fühlen wir uns bedroht und gehen in Kampfmodus, schreibt Lou Zucker bei zett.

Weiterlesen



Ich. Endlich. Einzigartig

In seinem neuen Buch zeigt Markenexperte Hermann Wala wie man sich systematisch als Marke positionieren kann. Er erklärt, warum es gerade in der heutigen Zeit so wichtig ist, die eigene Person als authentische ICH-MARKE zu präsentieren: im Beruf, im Social Media, im Privatleben.

Wir verlosen fünf Bücher!

Einfach Mail mit kurzer Begründung, warum gerade Sie dieses Buch unbedingt haben wollen, bis 20. November an: info@frauenfachakademie.at

Viel Glück!

Was uns wachsen lässt...



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 im Dezember 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 | Wendl Handelsblatt
| pixabay

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](#)

