



Liebe Freundinnen, liebe WeggefährtInnen, geschätzte LeserInnen!

Kennen Sie **Shinrin yoku**? Vielleicht ist der Begriff für Sie neu, was dieser meint ist vertraut: Waldbaden. Das bedeutet, der Spaziergang im Wald wird zum sinnlichen Erlebnis. In Japan ist „Waldmedizin“ ein hoch anerkanntes Forschungsgebiet. Im Wald zu sein tut Körper und Seele gut.

Der Begründer des therapeutischen Aufenthaltes im Wald, Professor Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio, hat verblüffende Erkenntnisse hervorgebracht:

- Schon nach **5 Minuten fühlen wir uns wohler**.
- Nach **20 Minuten** ist dieser subjektive Eindruck auch objektiv nachweisbar: Blut- und Speichelproben von WaldspaziergängerInnen enthalten z. B. mehr natürliche „Abwehrzellen“ und mehr Herzschutz hormone. Blutdruck und Herzschlag normalisieren sich, der Blutzuckerspiegel sinkt.
- **Wald schenkt innere Ruhe**: Der Ruhenerve „Parasympathikus“ wird aktiviert, sein Gegenspieler, der „Sympathikus“, verringert seine Aktivität.
- **Die Baumduftstoffe aktivieren die natürlichen Abwehrzellen**. Da freut sich das Immunsystem.

Nein, ich will Ihnen keinen medizinischen Vortrag halten. Das können andere besser. Ich möchte Sie locken, bald (wieder) mal mit allen Sinnen im Wald spazieren zu gehen. Das tu ich heute als Naturliebhaberin und als stolzes Mitglied im **Netzwerk der Forstfrauen**. Ja, das gibt es auch! ;-)
Übrigens: Wussten Sie, dass ein Viertel des österreichischen Waldbestandes in Frauenhänden ist?

Mit Offenheit und WEITBLICK durch die Welt gehen, das ist es, was wir meiner Meinung nach gerade jetzt besonders brauchen.

Liebe Grüße in Verbundenheit sendet und sonnige Juni-Tage wünscht

Brigitte Gruber

Ihre/Eure Brigitte Maria Gruber & [das Vorstandsteam](#) der Frauen:Fachakademie

Das inspiriert uns

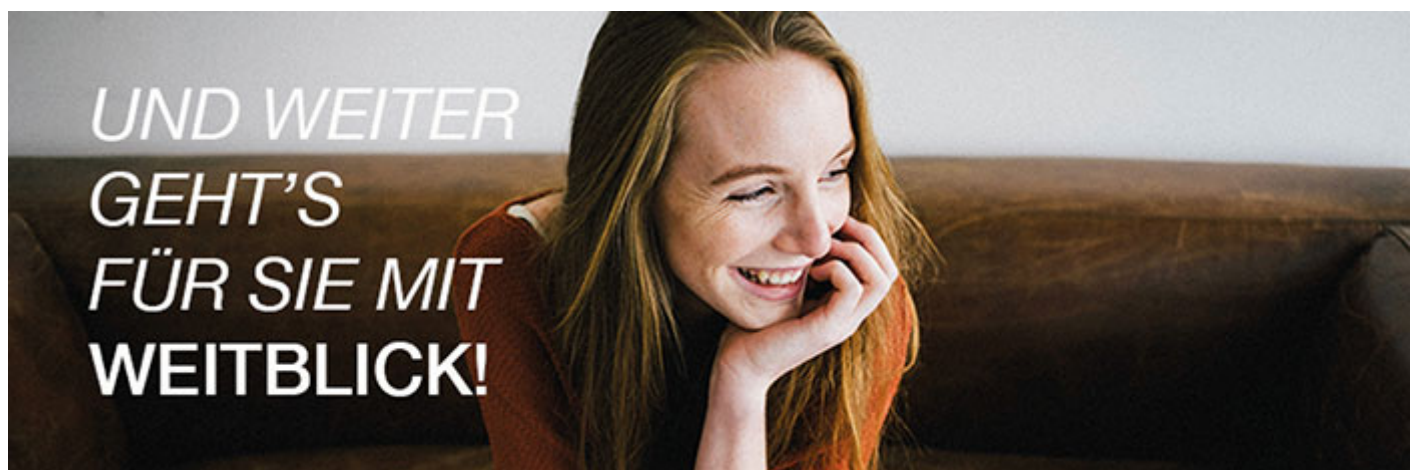
Wer liebt, lebt da, wo er liebt.

Nicht da, wo er lebt.

Augustinus von Hippo

In diesem Impulsletter lesen Sie:

- Weitblick-Mentoring – jetzt MentorIn sichern!
 - Wissen & Inspiration – online & Präsenz
 - Inspirationsfrage
 - „Mittwoch um eins“- Dabeisein!
 - Wohlbefinden über Wachstum
 - 50 Sommerideen
-



Das karrierefördernde Mentoring für Frauen!



Für alle, die offen sind für das, was in ihnen steckt, beruflich wie privat, steht unser **WEITBLICK!-Mentoring** als wahrer Karriere-Boost ab September auf dem Programm. Denn nur, weil wir wissen, wofür wir stehen, können wir auch etwas bewegen – zum Beispiel SIE. In Ihre lohnenswerte Zukunft. Mentor oder Mentorin am besten gleich sichern!

Für Interessierte: 22. Juni, 19 - 20 Uhr

Online-Impuls-Abend “Mentoring stärkt – gerade jetzt!”

Wie karriereförderndes Mentoring für Ihren nächsten Schritt ein Turbo sein kann, erfahren Sie bei diesem Info-Treffen im Zoom-Raum. Die Teilnahme ist kostenlos und sicher nicht umsonst!

[Anmeldung zum Impuls-Abend](#)

[Jetzt für Mentoring bewerben!](#)



ONLINE | FR, 18. Juni: Marktwert - Mehrwert - Sei es Dir wert!

Ihre berufliche Karriere braucht einen Booster oder wackelt womöglich? Höchste Zeit, den eigenen Marktwert zu kennen und die nächsten Karriere-Steps zu planen! Mit Marktwert-Profi Martina Ernst.

[Marktwert erkennen!](#)



MI, 23. Juni: Tolle Texte – Wo ein Wille ist ist auch ein Stift | im Schloss Mondsee!

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. Blog, Newsletter.

[Jetzt Platz sichern!](#)

SA, 3. Juli: Wertimaginationen zur LIEBE

ONLINE KOMPAKTI 14 -18 Uhr



Menschen, die liebend leben, entwickeln mehr Sinngefühl im Leben. Ein Nachmittag, der in die Tiefe geht. Mit angeleiteten Wertimaginationen von Logotherapeut Andreas Böschmeyer.



Inspirationsfrage

Was mag ich an mir selber besonders?



Die nächsten Talks – live zum Mitdiskutieren

Verbringen wir jeweils am 1. Mittwoch im Monat die Mittagspause gemeinsam. Beim Live-Talk mit inspirierenden Menschen. [Klicken Sie sich einfach rein!](#)



7. Juli: Maria Santner: Alles Walzer! Vom Dancing-Star zur Opernball-Choreografin.

4. August: Gerhard Heidlmair: Das Wertvolle an transparenter Mitarbeiterkommunikation.

Anderswo für Sie gelesen:



Warum ich das Konzept Karriere aus meinem Leben gestrichen habe

Autorin Thuy-An Nguyen hat eine Heilung gegen die Karriere-Krankheit gefunden und plädiert für eine Wirtschafts- und Lebensweise, die sich daran orientiert, was jede*r Einzelne für ein gutes Leben braucht – Wohlbefinden über Wachstum. Ein Artikel, der nachdenklich macht.

[Weiterlesen](#)

[50 Ideen, wie wir den Sommer nach dem Lockdown unvergesslich machen](#)



Good times ahead! Hier kommt die Bicketlist für gute Momente im Sommer 2021.

Bucketlist



Endlich!

Fotos: privat | Birgit Probst | FFA | Schloss Mondsee | pixabay.com | stocksnap | Sarah Katharina Photography | Emotion

Made with love in Mondsee. © Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee 2021

So schön, dass Sie sich für unseren Impulsletter Zeit genommen haben, vielen Dank!

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

Das Weiterleiten unserer monatlichen Inspirationen ist ausdrücklich erlaubt :-)

Der nächste Impulsletter kommt im Juli 2021.

[Bleiben wir in Verbindung!](#)



Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee

Schlosshof 1a, 5310 Mondsee

Telefon: 06232/4783

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](#)