

Vitalcoaching Gänserndorf



Fotos: Bezirksstelle

V. l. n. r.: Mag. Angela Binder, FIW-Vorsitzende Dagmar Förster, Vitalcoach Mag. Edith Bierbaumer und Andrea Sigmund-Prenner.

Das Netzwerk von Frau in der Wirtschaft hat sich heuer die „Gesundheit der Unternehmerin“ zum Schwerpunktthema gemacht. Aus diesem Grund veranstaltete Dagmar Förster (Bezirksvorsitzende Gänserndorf) ein Unternehmerinnenfrühstück, das die Wichtigkeit der persönlichen Gesundheit hervorhob.

Gesunde Betriebe benötigen auch vitale Geschäftsführer!

Dagmar Förster und Karin Mewald (Bezirksvorsitzende Mistelbach) luden die Unter-

nehmerinnen aus beiden Bezirken ein.

Mag. Edith Bierbaumer – Vitalcoach der Uniqa – hielt einen Vortrag über Bewegung, Ernährung und mentale Fitness. Die Teilnehmerinnen erfuhren nicht nur mehr über Essen nach TCM, sondern konnten Übungen für zwischendurch und Lachyoga ausprobieren. Im Anschluss an den Vortrag gab es ein gesundes Buffet. Zahlreiche Unternehmerinnen nutzten die Gelegenheit, sich über dieses wichtige Thema zu informieren.



nōwī