

VERANSTALTUNGEN

Burgenland. „Ein anstrengendes Familienleben kann zu Burn-outs führen“, sagt die Bildungswissenschaftlerin Gerlinde Grübl-Schößwender. Am 10., 17. und 24. November präsentiert sie Vorbeugemaßnahmen. Eintritt frei. www.martinus.at

Kärnten. Am 26. und 27. November erhalten Interessierte, die einen Hof übergeben oder übernehmen wollen, Inputs zu Förderungen, Konzepten und zum Umgang mit Konflikten. Preis: 70 Euro. www.schlosskrastowitz.at



Niederösterreich. Seit Corona ist eine neue Kultur des Zusammenlebens gefragt. Wie Spiritualität dabei helfen kann, erklärt Schwester Gertrud-Maria Erhard am 25. November. Preis: 9 Euro. www.hiphaus.at

Oberösterreich. Vom 20. bis 22. November erläutern Barbara und Helmut Holl, wie konstruktive Paargespräche gelingen. Preis: 280 Euro pro Paar. www.hausderfrau.at

Salzburg. Wie sich „durch positive Sprache, Schlaf und Muße innere Kraftquellen entdecken“ lassen, erklärt die Heilpraktikerin Ingeborg Ewald am 27. und 28. November. Preis: 125 Euro. www.virgil.at

Steiermark. Welche Fragen sollten sich Menschen, die Eltern werden wollen, schon im Vorfeld stellen? Antworten dazu liefert der Psychoanalytiker Klaus Posch am 20. November. Preis: 13 Euro. www.mariatrost.at

Tirol. Bei einem Playbacktheater-Frühstück am 15. November werden Erfolge und Missgeschicke heiter beleuchtet. Preis: 10 Euro. hdb.dibk.at



Vorarlberg. Am 14. November laden die Tanzpädagoginnen Carolina Paragioudakis-Fink und Natalie Begle-Hämmerle Mütter und Töchter zu einer „Auszeit zu zweit“. Preis: 50 Euro. www.arbogast.at

Wien. Welche Rolle spielen Macht und Sinn im Beruf und wie wirken sie sich auf die Motivation und die Gesundheit aus? Antworten gibt ein Onlinevortrag am 14. November. Preis: 13 Euro. www.franklzentrum.org



„Frauen, schaltet nicht den Kopf aus!“

Caroline Mara Philippi (27) aus Stockerau ist Angestellte und Yogalehrerin. Bei vielen Frauen beobachtet sie, dass diese bis zur Schwangerschaft selbstbestimmt gelebt haben, danach aber nicht mehr. „Vielen ist nicht bewusst, wie leicht erwerbslose und teilzeitbeschäftigte Mütter in die Altersarmut schlittern“, sagt sie. Deshalb gibt sie auf ihrem Blog „www.bauch-mit-koepfchen.at“ nicht nur Wohlfühlstipps, sondern sie schreibt auch darüber, wie Frauen finanziell unabhängig bleiben, Pensionslücken schließen und trotz wenig Zeit und Geld erfolgreich investieren können.

„Meine Mutter war und bleibt meine größte Heldin.“

Die Juristin, Senatorin und Demokratin Kamala Harris (56) könnte nach der Wahl am 3. November erste Vizepräsidentin der USA sein.



Frauen, vernetzt euch!

Traude Rathgeb, Sonja Stieber und Margit Lehrach vom europäischen Frauennetzwerk EWMD setzen sich dafür ein, dass Frauen mehr kooperieren. „Weibliche Fachkompetenz wird zwar geschätzt, doch in der Öffentlichkeit sind Expertinnen unterrepräsentiert. Das wird sich nur ändern, wenn Frauen stärker eingebunden werden. Denn Erfolg entsteht durch Gemeinschaft und Diversität“, sagt Rathgeb, die Unternehmensberaterin und Präsidentin des Netzwerks in Österreich ist.