

FRAU IN DER WIRTSCHAFT

Julius-Raab-Platz 1, 5027 Salzburg

+43 662 8888-304

fiw@wks.at

wko.at/sbg/unternehmerin

 @unternehmerin

 company/frau-in-der-wirtschaft

„Frau in der Wirtschaft“ ist ein starkes Netzwerk für selbstständige Frauen – von der Kleinstunternehmerin bis zur Topmanagerin und unternehmerisch interessierten Frauen.

EXKLUSIVE NETZWERKVERANSTALTUNG
FÜR MITGLIEDER
DER WIRTSCHAFTSKAMMER SALZBURG

"SCHAUEN WIR AUF UNS"

Businessfrühstück

zum Thema

"Emotionales Essen verstehen und verändern"

Freitag,
6.3.2026
ab 8:30 Uhr



"SCHAUEN WIR AUF UNS"

Businessfrühstück

zum Thema

"Emotionales Essen verstehen und verändern"

Freitag, 6. März 2026, ab 8:30 Uhr

WIFI Salzburg, Foyer, Julius-Raab-Platz 2, 5027 Salzburg

Bei der Veranstaltungsreihe von "Frau in der Wirtschaft" unter dem Motto „Schauen wir auf uns“ geht es dieses Mal um das Thema „Ernährung“, mit einem Vortrag von Michaela Hildegard Hauser:

"Emotionales Essen verstehen und verändern": Wenn Hunger nicht das Problem ist, kann Essen dann die Lösung sein?

Fast jede Unternehmerin kennt es. Es ist stressig, Termine sind einzuhalten, Kunden haben Wünsche, irgendwo ist auch noch die Familie, die es so sehr verdient hat Aufmerksamkeit zu bekommen.

In diesen intensiven Zeiten geht Frau oft zum Kühlschrank oder greift in die Schoko-Lade. Für einen kurzen Moment bringt das sogar eine seltsame Form von Erleichterung. Was danach kommt, meist so sicher wie im Kühlschrank wieder das Licht ausgeht: Selbstvorwürfe, Scham, Schuld usw. usf.

In diesem Vortrag zeigt Michaela Hauser in einfachen Schritten, wie Frau genau das verändern kann. Durch einen Perspektivenwechsel finden sich einfache Strategien für den beruflichen und privaten Alltag. Damit ein natürlicher Umgang mit Emotionen und Essen so normal wird wie Zähneputzen.

Der Effekt? Eine erfrischende neue Perspektive verändert nicht nur emotionales Essen und die Beziehung zum eigenen Körper. Vieles wird leichter im beruflichen und privaten Umfeld.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ablauf Businessfrühstück:

ab 8:30 Uhr Empfang der Gäste

9:00 Uhr Begrüßung

durch die Vorsitzende KommR Andrea Stifter
Vortrag "Emotionales Essen verstehen und verändern" von Michaela Hildegard Hauser
im Anschluss Diskussion und Fragen

ca. 10:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Michaela Hildegard Hauser

Michaela Hildegard Hauser ist Gründerin der Happy Healing Bewegung und begleitet Frauen dabei, den Kampf mit dem Essen zu beenden und wieder in eine liebevolle Verbindung mit ihrem Körper zu kommen.



© Michaela Hauser

Als Coach, Trainerin und Autorin verbindet sie körperorientierte Arbeit, Bewusstseinsentwicklung und alltagstaugliche Impulse zu einem neuen, nachhaltigen Zugang zu Essen, Körper und Lebensfreude.

Ihr Ansatz richtet sich besonders an Frauen, die bereits viel versucht haben und spüren, dass es nicht um Disziplin, sondern um innere Klarheit, emotionale Selbstführung und Körperintelligenz geht.

Sie lebt und arbeitet, wenn sie nicht gerade auf Reisen ist, in Salzburg.

Mehr lesen: unterwegs-sein.org

Anmeldelink

Bei Bedarf wird Kinderbetreuung angeboten. Wir bitten um verbindliche Anmeldung mit nachfolgendem Formular.

Information: E fiw@wks.at oder T (0662) 8888 304

Anmeldung Kinderbetreuung:



Firma

Name:

Anzahl der Kinder

Alter der Kinder

Telefon

E-Mail

Eine Anmeldung ist wegen der limitierten Teilnehmerinenzahl unbedingt erforderlich! Diese Veranstaltung ist für Mitglieder der Wirtschaftskammer Salzburg kostenlos.

Businessfrühstück "Schauen wir auf uns":

08:30 Uhr Empfang der Gäste

09:00 Uhr Begrüßung
durch die Vorsitzende KommR Andrea Stifter

Vortrag „Emotionales Essen verstehen und verändern“
von Michaela Hildegard Hauser
im Anschluss Diskussion und Fragen

10:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Hinweis: Im Zuge der Veranstaltung können Bilder und Filme angefertigt werden, die im Rahmen des gesetzlichen Auftrags in Printmedien und Online veröffentlicht werden können. Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden.