

wko.at/sbg/unternehmerin


#### 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](https://unterwegs-sein.org)

## Anmeldelink

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

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

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

### Anmeldung Kinderbetreuung:



Firma \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Anzahl der Kinder \_\_\_\_\_ Alter der Kinder \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

### 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.