

Woodstock der Blasmusik ON TOUR

LA BRASS BANDA | VLADO KUMPAN | MACHLAST | RUSSKAJA
HOT PANTS ROAD CLUB | BULLHORNS | SASO AVSENIK & SEINE OBERKRÄNER
9. AUGUST 2014 | 15.00 UHR | OPEN AIR | MESSEGELENDE DORNBIRN TICKETS: WWW.SHOWFACTORY.AT

[Vorarlberg Online](#) [Lustenau](#) Familie und Beruf – wo bleibt da noch Zeit?

8. April 2014 01:11; Akt.: 8.04.2014 01:11

Familie und Beruf – wo bleibt da noch Zeit?



Christiane Huber-Hagspiel, Referentin - © Pezold

Der Kindergarten Rheindorf diente dem Verein Femail als Vortragungsort zum Thema Zeit. Lustenau. Am Montagabend traf sich eine Gruppe Frauen, die sich von Christiane Huber-Hagspiels Vortrag Tipps für ihre Lebensführung erhofften.

[Familie und Beruf – wo bleibt da noch Zeit?](#)

Lustenau.
vol.at

Lustenau.vol.at

MITTAGSPAUSE
Mit einem Klick zu einem Mittagsmenü in Ihrer Nähe!
ESSEN.VOL.AT

Suche in Lustenau

Suche

Suche filtern

- Geburten
- Hochzeiten
- Taufen
- Vereinsnachricht
- Schulanmeldung

Zeitspanne

Wetter	Events	Jassen
Fr 16 15°C	Sa 17 16°C	So 18 19°C
		Mo 19 24°C

Wetter für Lustenau

NEUES AUS LUSTENAU

Mit unserem Newsletter erhalten Sie alle Neuigkeiten direkt in Ihr Postfach.

E-Mail Adresse

Anmelden

[Werden Sie Fan auf Facebook](#)

[Folgen Sie uns auf Twitter](#)

[RSS Feed](#)

PSST... SCHON GEHÖRT?

[Artikel schreiben](#)

[Foto hinzufügen](#)

NISSAN
Innovation that excites

DIE NISSAN SONATA MIT KLIMAANLAGE

NISSAN NOTE Sondermodell POP&POLAR € 13.390,-

3/3 FINANZIERUNG

[Tweet](#)

0

 per E-Mail**Zum Thema**[Kommentieren](#)[Link senden](#)[Fotos/Videos
senden](#)[Korrektur
melden](#)**Andrea Pezold**
GEMEINDEREPORTER

Der Veranstalter „Femail“ hat seinen Sitz in Feldkirch, führt jedoch

auch in anderen Gemeinden Sprechstunden und Vortragsreihen durch. Es geht hauptsächlich um „Frauenthemen“, da die Frauen ja auch meist die Mehrfach-Belasteten sind. Nach einer schmackhaften Stärkung, gezaubert von den guten Geistern der Culture Factory, ging man dazu über, sich um die Zeit Gedanken zu machen.

Es begann vor drei Millionen Jahren

Christiane Huber-Hagspiel hatte gleich zu Anfang das Beispiel einer Vorfahrin der heutigen Menschen: „Lucy“ lebte vor drei Mio. Jahren. Während Lucy's Stress darin bestand, sich vor den Säbelzahn-Sauriern in Sicherheit zu bringen und nur über Flucht oder Kampf nachzudenken hatte, sieht unser heutiger Stress ganz anders aus. Heute saust die Zeit sehr viel schneller, als zu Lucy's Zeiten. Schon Goethe beschwerte sich in einem Brief an einen Freund, dass die Dampfschiffe und Kutschen ein zu großes Tempo vorlegen würden. Wir reisen heute ca. 100 Mal schneller als zu Goethes Zeiten und wir kommunizieren 10 Mio. Mal schneller, als Goethe es je zu träumen gewagt hätte.

Die Gedanken haben große Macht

Wer sich ständig im Kreise dreht, wer der Herausforderung Familie und Beruf standhalten muss, der ist permanent auf der Suche nach ein wenig Zeit für sich selbst. „Wie werden wir die im Alltag angesammelten Stresshormone wieder los?“ Eine Möglichkeit ist körperliche Betätigung, sich eine Auszeit nehmen und den Kopf vom Stress befreien. Es gibt jedoch auch die Macht der Gedanken, die man nicht unterschätzen darf. Ein Selbstversuch wäre angebracht: „Denke an etwas Schönes und es wird dir gleich besser gehen“, so die Referentin. Unser Hirn ist im Laufe der Evolution sehr viel größer geworden, wer mit seinen Energien achtsam umgeht, kann sehr viel in seinem Leben bewirken und verändern. „Angst ist die Furcht vor den eigenen Gedanken“, zitierte Christiane Huber-Hagspiel. Mit praktischen Tipps und zahlreichen Beispielen aus dem Alltag, zeigte die Vortragende auf, wie man sich Ruhephasen und Wohlfühlzeiten „erdenken“ kann.

WERBUNG



Zahnarzt in Ungarn Preise

de.empireclinic.com/Zahnarzt

Top Zahnklinik in Ungarn nur 60 km von Wien,
mit 1/3 Preise

Kommentare 0

Filtern nach

noch 1000 Zeichen

 Benachrichtigung bei neuen Antworten auf meinen Kommentar

Abschicken

Eigenen Beitrag verfassen

Auf Facebook posten

Auf Twitter posten

Nachrichten

[Welt](#)
[Politik](#)
[Wirtschaft](#)
[Sport](#)
[Kultur](#)
[Stars](#)
[Kurioses](#)

Freizeit & Magazin

[Wetter](#)
[Kino](#)
[Restaurantführer](#)
[Reise](#)
[TV](#)
[Wohin](#)

Community

[Spiele](#)
[Chat](#)
[Ländlejass](#)
[Forum](#)
[Freunde](#)
[Weblog](#)

Service

[Webmail](#)
[Service & Support](#)
[Werbung auf VOL](#)
[Impressum](#)
[AGB](#)
[Netiquette](#)
[Archiv](#)

Partner

[Russmedia Digital](#)
[austria.com](#)
[vienna.at](#)
[salzburg24.at](#)
[Russmedia Gruppe](#)
[Auto](#)
[Immo](#)
[Job](#)
[Redaktion](#)

© Vorarlberg Online 2014