

# Female Future

Das Empowerment-Magazin  
für deine berufliche Zukunft

**FEMALE FUTURE  
FESTIVAL 2022**  
Bodensee • Vienna • Graz  
Munich • Zurich

FINANZ-EXPERTIN  
CHRISTIANE HOLZINGER

**Geld ist  
Frauensache!**

LINKEDIN & XING

**Die Macht  
der Netzwerke**

TRENDS 2022

**Arbeiten –  
aber anders**

WENIGER WORK,  
MEHR FLOW

**Hallo Home-Office!**

ENDE GUT, ALLES GUT!

INFLUENCERIN  
LOUISA DELLERT

**Warum  
Veränderungen  
eine Chance sind**

LIVE DABEI

TOP-SPEAKERIN  
**Miriam Höller**

**THE FUTURE IS NOW.  
MAKE A DIFFERENCE.**

**Die beste Zeit ist JETZT!**



**FRAUEN LAUF**  
20 & 21. Mai 2022

# SO FINDEST DU MEHR ME-TIME

# Zeit für mich



## HAPPY THOUGHTS

Nimm dir bewusst Zeit für Reflexion und nimm dir vor, jeden Abend drei positive Gedanken des Tages aufzuschreiben. Du schenkst somit besonders den schönen Momenten des Tages die Aufmerksamkeit und du wirst sehen, dass dir viele schöne, kleine und glückliche Momente begegnen, wenn du dich darauf fokussierst.



## DIGITAL DETOX

Ruhe finden funktioniert nur ohne Störquellen und deshalb ist es wichtig, das Smartphone bewusst wegzulegen und abzuschalten. Ob zu Hause, bei einem Spaziergang in der Natur oder in der Sauna, genieße die Ruhe.



## MACH MIT DIR SELBST EINEN TERMIN

Ob eine Stunde, ein Tag oder zehn Minuten: Versuch dir bewusst Zeit zu verschaffen und trag diese Zeit in deinen Kalender ein, z.B. einen Lauf am Abend. Wenn du die Me-Time mit einem Ziel kombinierst (wie dem Bodensee Frauenlauf am 20. und 21. Mai 2022), macht es umso mehr Spaß.  
[bodensee-frauenlauf.com](http://bodensee-frauenlauf.com)

## HEFEL MY NECK

### DIE KISSEN-INNOVATION

- Von Ärzten & Therapeuten empfohlen
- Perfekt für die Ausruhephase, die Regeneration und das Wohlbefinden der Wirbelsäule
- Für Rücken- und Seitenschläfer geeignet
- Ideal bei „Homeoffice-Nacken“



**HEFEL**  
SINCE 1907

BED AND SLEEP

100% MADE IN AUSTRIA



Mehr Infos