



[Facebook](#)

[Website](#)

Liebe

Dieser Newsletter ist von Frauen für Frauen – gefüllt mit Ideen, Angeboten und Impulsen, die uns alle stärken und weiterbringen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken der dritten Ausgabe!

Expertentipps - von Frauen für Frauen

Hautpflege im Winter: Kälteschutz, trockener Teint & Co.

Im Winter belasteten Kälte, Wind und Heizungsluft unsere Haut. Daher hab ich für euch ein paar Tipps gesammelt, wie wir unseren Teint jetzt ideal schützen können:

- **Feuchtigkeit:** Bei zu trockener Luft in Innenräumen einen Luftbefeuchter aufstellen oder feuchte Tücher aufhängen. Für mehr Feuchtigkeit in der Haut Produkte mit Hyaluronsäure verwenden und diese mit fetthaltiger Pflege "versiegeln".
- **Kälteschutz:** Bei Minusgraden solltest du die Haut draußen immer mit einer hochwertigen Fettcreme pflegen. Die agiert als "Isolationsschicht" und verhindert so Rötungen und Hautschäden. Tipp: der praktische Hautpflege-Stick "Helpful Helena" aus meiner Kosmetiklinie "Queen of Green".

- **Lippenpflege:** Die zarte Haut der Lippen hat fast kein eigenes Fett und benötigt daher besonderen Schutz. Wichtig: auf hochwertige Pflege ohne Mineralöle und synthetische Wachse setzen. Lipbalms mit Mandel- oder Jojobaöl sind toll - ich lege euch meine Lipbalms von Queen of Green ans Herz legen, aber es gibt auch andere, die intensiv pflegen.
- **No-Gos:** Nie über die Lippen lecken! Das befeuchtet nur ganz kurz, trocknet aber langfristig die Haut aus.

Mein Tipp: Lipbalm für "Pflege-Notfälle" immer in der Manteltasche haben. Bei geröteter Schnupfennase nie rubbeln, sondern nur vorsichtig tupfen und die Haut mehrmals täglich mit Pflegecreme (z.B. Ringelblumensalbe) versorgen.



Beitrag übermittelt von
Julia Schauer, Queen of Green
<https://www.queenofgreen.eu>
 js@queenofgreen.eu
 09910519943

.....

SEO für Einsteigerinnen: 3 Begriffe, die du kennen solltest – und wie du sie für dich nutzt

SEO (Suchmaschinenoptimierung) klingt für viele nach Raketenwissenschaft – dabei kannst du mit ein paar Basics schon viel erreichen! Diese drei Begriffe solltest du kennen, um deine Website noch sichtbarer zu machen:

- **Keywords:** Das sind Suchbegriffe, mit denen deine Kund:innen dich finden sollen. Setze sie in Überschriften, Texten und Bildbeschreibungen ein – aber natürlich und ohne Übertreibung.

Kostenlose Tools wie Übersuggest, der Google Keyword Planner oder ChatGPT helfen dir, die richtigen Begriffe zu finden.

- **Meta-Tags:** Der Meta-Titel und die Meta-Beschreibung sind das, was in Google als erstes sichtbar ist. Sie sollten ansprechend formuliert sein und das Haupt-Keyword enthalten. Ein Beispiel für einen Yogakurs: Meta-Titel: „Yoga für Anfänger in 1020 Wien – Entspannung & Energie tanken,“ Meta-Beschreibung: „Starte jetzt mit Yoga! Finde deine Balance in unseren Einsteigerkursen in Praternähe. Jetzt mehr erfahren.“
- **Backlinks:** Links von anderen Websites auf deine Seite signalisieren Google, dass dein Inhalt vertrauenswürdig ist. Baue sie auf, indem du Gastartikel schreibst, in Branchenverzeichnisse kommst oder mit anderen Unternehmerinnen kooperierst.

Noch ein Tipp für lokale Unternehmerinnen: Ein optimierter Google Business Eintrag hilft dir, in Google Maps gefunden zu werden, und zwar von Usern die regional etwas suchen. Halte deine Öffnungszeiten aktuell, nutze gute Bilder und bitte zufriedene Kundinnen um Bewertungen – so steigert du deine lokale Sichtbarkeit!



Beitrag übermittelt von

Monika Lauscher, Digital
Marketing und Strategie

www.lauschers.com

mo.lauscher@gmail.com

06649126591

Schlussstrich ziehen – So startest du neu und durch

Genug ist genug! Reicht es dir nicht auch, immer wieder dieselben Kompromisse zu machen, dich selbst hintanzustellen und dich zu verbiegen? Mal ehrlich – wie lange willst du noch in einem Job oder einer Beziehung bleiben, die dir den letzten Nerv rauben? Es ist Zeit, Schluss zu

machen – mit dem Drama, mit der Unzufriedenheit, mit dem „weiter so“. Hier ein paar heiße Tipps, die dir helfen, nicht nur den Mut zur Veränderung zu finden, sondern es wirklich durchzuziehen:

1. **Erkenne, was dich bremst:** Was hält dich noch in dieser toxischen Beziehung oder diesem Job, der dich frisst? Mach dir klar, dass du das nicht für immer ertragen musst. Deine Zeit ist zu wertvoll!
2. **Setz klare Grenzen:** Ja, du darfst „nein“ sagen! Und zwar zu allem, was dich runterzieht. Dein Leben, deine Regeln!
3. **Deine Wut ist deine Superkraft:** Hört sich verrückt an? Ist es nicht. Deine Wut ist die Energie, die du brauchst, um dein Leben zu verändern. Nutze sie, statt sie zu unterdrücken!
4. **Kleine Schritte, große Wirkung:** Du musst nicht alles auf einmal ändern. Fang einfach an! Jeder Schritt in die richtige Richtung bringt dich näher an das Leben, das du wirklich willst.

Bock auf Veränderung? Dann hör auf, dir selbst zu erzählen, dass du nicht genug bist oder dass du erst alles „perfekt“ haben musst. Perfekt ist langweilig! In meinem Coaching zeige ich dir, wie du dein Leben endlich in die Hand nimmst. Schluss mit Anpassung, Schluss mit Stillstand! Jetzt oder nie – worauf wartest du noch?



Beitrag übermittelt von

Sabine Buiten, DIE Selbstermächtigungskomplizin

<https://sabinebuiten.com>

info@sabinebuiten.com | 066488718344

We proudly present: Wunderweiber-Unternehmen

Pilates Body-Reset Training

Werde zur Alltagsathletin – geschmeidig, stark & schmerzfrei! ✨ Erlebe exklusives Kleingruppenttraining (max. 4) mit individueller Betreuung auf dem Pilates Reformer, Cadillac, Chair & Co. Entdecke deinen Körper neu. Baue Kraft und Beweglichkeit auf und lerne, dich effizienter im Alltag zu bewegen. Buche jetzt dein Training – allein oder mit Freundinnen! Deine Laura, Körpertrainerin seit 2007.



Beitrag übermittelt von

Laura Irbinger, Pilates Trainerin

www.laurairbinger.com

hallo@laurairbinger.com | 06605095929



Stärkere Teams, geringere Fluktuation, besseres Konfliktmanagement

Durch regelmäßige Teamtrainings mit Frischluftgarantie ermögliche ich es (Projekt-)Teams und Abteilungen, ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln und effektiver zusammenzuarbeiten. Diese Maßnahmen reduzieren nicht nur die Rekrutierungskosten sowie die Fluktuationsraten in Teams, sondern tragen auch nachhaltig zur Verbesserung der Berufs- und Unternehmensqualität bei.



Beitrag übermittelt von

Julia Pirkenau, Change
Managerin & Outdoortrainerin

<https://www.surwhyve.at>

alive@surwhyve.at

06644133949



Liebe ohne Limit - Der Podcast in deine Traumbeziehung

"Liebe ohne Limit" ist der Podcast in deine Traumbeziehung! Hilfreiche Impulse, Fragen, die dich zum Nachdenken anregen und wertvolle Tipps, wie du deine hinderlichen Muster erkennen und auflösen kannst, bekommst du hier jeden Montag kostenlos auf allen gängigen Kanälen. Hör rein und lebe endlich die Liebe, die du verdienst!



Beitrag übermittelt von

Marie-Sophie Mayerhofer-Pogats

<https://www.sophiepogats.at/>

info@sophiepogats.at | 06766500936



Mit Köpfchen abnehmen? Oder andere Ziele gehirngerecht und nachhaltig erreichen?

Ich liebe meinen Job als Ziele- und Abnehmcoach, weil ich aus tiefstem Herzen und aus eigener Erfahrung weiß, wie es sich anfühlt, sich mit Unterstützung von Expert:innen aus Zweifeln zu befreien und ein Leben voller Mut und Selbstvertrauen aufzubauen. Es berührt mich jedes Mal aufs Neue, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, ihre eigene Stärke zu finden und aus ihren Träumen Ziele zu machen.



Beitrag übermittelt von

**Irene Eminger, Psychosoziale
Beratung**

<https://irene-eminger.at/>

hallo@irene-eminger.at

06643437447

Kooperation - Let's do it together!

Suche Vertriebspartner für nachhaltige, handgemachte Naturkosmetik

Bei b.me Naturkosmetik wird hochwertige, handgemachte Naturkosmetik erzeugt. Da bei b.me Naturkosmetik großen Wert auf Nachhaltigkeit, beste Qualität und Transparenz gelegt wird, habe ich mich auf die Herstellung von

Naturkosmetik in fester Form, verpackt in Recyclingpapier, spezialisiert. Die Produkte und Rohstoffe sind biologisch abbaubar, enthalten keine Mineralöle, keinen Alkohol, keine künstlichen Farb- und Konservierungsstoffe, sind tierversuchsfrei, silikon-, paraben- und sulfatfrei und ohne PEG. Aromatisiert werden die Produkte ausschließlich mit naturreinen ätherischen Ölen. Sie eignen sich auch für Personen mit empfindlicher Haut und AllergikerInnen. Ich würde mich sehr über Kooperationen mit weiteren Vertriebspartnerinnen freuen.



Beitrag übermittelt von

Bettina Medved, b.me

Naturkosmetik

www.b-me.at

ibettina.medved@b-me.at

069919192369

.....

Energetiker:innen & Therapeut:innen, die mit Aufstellungen oder energetischer Arbeit vertraut sind, wissen um tiefgreifende Verstrickungen. Radionik macht Blockaden sichtbar und unterstützt die Harmonisierung des Energiefelds – ideal als Ergänzung zur Praxis. Online-Sitzungen sparen Zeit und ermöglichen tiefe Prozesse, da im morphogenetischen Feld gespeicherte Themen aus der Ahnenreihe sichtbar werden. Meine Klient:innen erleben schnelle und nachhaltige Veränderungen. Die Arbeit mit Radionik hat meine Praxis revolutioniert – flexibel, effektiv und erfolgreich. Wir vernetzen uns monatlich, um Erfahrungen zu teilen.



Beitrag übermittelt von

Karin Schlintner, EasyYou/easyMeno

<https://karin-schlintner.com>

post@karin-schlintner.com | 06642434242

Empfehlungen & Tipps!

Shoppen bei Wunderweibern

Mein Tipp für Euch:

Wer auf der Suche nach einzigartigen, handgefertigten Produkten ist, sollte unbedingt im *LadenKonzept* vorbeischaun! Hier findet ihr wunderbare Werke von kreativen Wunderweibern – talentierten Frauen, die ihre außergewöhnlichen Kreationen mit Liebe und Hingabe erschaffen. Das LadenKonzept bietet diesen Künstlerinnen eine großartige Möglichkeit, ihre Produkte zu präsentieren und zu verkaufen – und das in einem charmanten Wiener Geschäft, das zum Stöbern und Entdecken einlädt.

Ob handgemachte Accessoires, Kunstwerke oder besondere Geschenkideen – die Auswahl ist so vielfältig wie die Kreativität der Wunderweiber selbst.

Und für alle, die nicht in Wien sind: Kein Problem! Ihr könnt auch ganz bequem online shoppen und euch die einzigartigen Schätze nach Hause holen.

www.ladenKonzept.at/shoppen-bei-wunderweiber



Beitrag übermittelt von
Lucia Neubauer

Veranstaltungen - was steht an?

FRAUENGESUNDHEITS- KONGRESS



BAKHEITLICH FRAU
Dass dich alle
überleben

📅 Donnerstag, 27.02.25
 🕒 19:00-21:00 Uhr
 🌐 Online
 🆓 Kostenfrei

DIE THEMEN

| | | |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Entzündungen Stress Zyklus Hormone Energie | Kindernach Schwangerschaft Geburt Stillzeit Beckenboden | Brustgesundheit Schilddrüse Endometriose Migräne Wechsel |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|



Mag. PHD
Hilke Gruber-Besa
Gesundheitsförderung



Mag. PHD, BSc
Ulrike Peller
KPM-Therapeutin



Dr. med.
Susanne Naschigall
Akute & geriatrische Medizin



Dr. med.
Irene Resch-Keller
ehem. Frauenärztin



Susanne Brandstätter
Hebammen &
APM-Therapeutin



Christine Wenzel
Physiotherapeutin
speziell auf Beckenboden

LINK ERHÄLTLICH BEI



Andrea Moser
+43660/5517221

Frauen-Gesundheits-Kongress

💡 Stress, Entzündungen, Zyklus, Hormone, Kinderwunsch, Migräne Schwangerschaft, Beckenboden, Schilddrüse, Wechsel uvm.

 **17** 27.02.2025

 19-21 Uhr

 Online

 Kostenfrei

Anmeldung: bei Andrea Moser unter 06605517221

Pop-Up sale

YOGAWEAR & ACCESSORIES
EVENTS & RETREATS

NOW IN AUSTRIA

sisterly tribe

SUSTAINABLE YOGAWEAR
Designed in Sweden
for women, by women



Pop-Up Sale

💡 Erlebe eine Shopping-Revolution! Du kannst nach Herzenslust stöbern, auswählen und sparen.

 **17** 14. und 15.3.2025

 10-18 Uhr

 im Store&stories in der Währingerstraße 153, 1180 Wien

Info: [Event](#)

<https://momentino.at/blogs/yoga-events/pop-up-sale>



Detox Woche

💡 Reinigung von innen, damit all das unnötig angesammelte Zeug richtig ausgemistet wird.

 17 15.03. - 21.03.2025

 19-21 Uhr |  Online

 € 139,00

Anmeldung: <https://www.petrapau mann.at/detox-mit-genuss/>

Lachyoga - Lache dein Leben





💡 Stress, Entzündungen, Zyklus, Hormone, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Beckenboden, Energie, Schilddrüse, Migräne, Wechsel uvm.

 17 ab 17.03.  19-21 Uhr |  Online |  € 80,00 / 10er-Block

Anmeldung: <https://lebendigmenschsein.jetzt/lache-dein-leben/>

Warum Beziehungen scheitern

💡 Verstehen und überwinden von Bindungs- und Verlustangst


 17 22.03. & 23.03.2025  9-16 Uhr |  Online |  bis 22.02. € 250,00 dann € 350,00

Anmeldung: <https://www.emotions-counselor.com/webinar/webinar-bindungsa...>

BLOOMING BODY Gruppenmentoring


💡 Blooming Body zielt darauf ab, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem Frauen ihre persönliche Reise zu mehr Selbstliebe und Sinnlichkeit in vollen Zügen genießen können. Überwinde Scham und Unwohlsein gegenüber deinem Körper und entdecke deine erotische Anziehungskraft.



 ab 04.04.2025

 6 Monate

 Online

 € 133,00 / Monat

Anmeldung: <https://www.annasophi.ekoechl.com/gruppencoaching-bloomingbod...>

Mach mit und werde sichtbar!

Werde Teil des nächsten Newsletters und zeige den Wunderweibern, was du zu bieten hast.

Wir freuen uns auf deine Beiträge!

 Lade deinen Beitrag hier hoch: [Meinen Beitrag einreichen](#)

 Einsendeschluss: 15.3.2025

Bitte habe Verständnis, dass wir **nicht immer alle Beiträge berücksichtigen können**.

Kennst du andere Frauen, die von unserem Netzwerk profitieren könnten? Leite den Newsletter weiter und lade sie ein, Teil der *Wunderweiber* zu werden.

Newsletter-Anmeldung auf www.ladenkonzept.at/wunderweiber

Lasst uns gemeinsam wachsen und Wunder wahr werden!

Dein Redaktionsteam



Cornelia Bock

Dein Platz für
Handwerkskunst,
Workshops und
Kooperationen

[www.ladenkonzept.
at](http://www.ladenkonzept.at)



Andrea Moser

Krypto-Expertin

[www.andreamoser.
at](http://www.andreamoser.at)

Verein Pink Powers - Wunderweiber

Panoramagasse 50, 8010 GrazAustria

[Wunderweiber Newsletter abmelden](#)

