

Job oft bergab. Die Perspektive auf den nächsten Urlaub ist zu wenig, um den Winter Blues in den Griff zu bekommen. Steigern Sie Ihren Zufriedenheitsfaktor. Etwa, wenn Sie Angst vor der Kündigung haben, bitten Sie Ihren Chef um ein Gespräch und hören Sie nie auf internen Gossip! (Alle Soforthilfetricks auf madonna24.at)

SPIRITUALITÄT

Die MADONNA-Expertenrunde komplettiert die „Anwältin der Seele“. Die ehemalige Scheidungsanwältin Dr. Elisabeth Fechter-Petter, Ehefrau von Manager Herbert Fechter, hat ihre Berufung in den „Methoden zum Seelenheilen“ (Psychokinesiologie, Familienaufstellung, Meditation) ge-

funden. Sie fungiert in Konfliktsituationen statt als Anwältin, als Mediatorin. „Nach dem Verlust meines Vaters und einem Burnout“, so Fechter-Petter, „habe ich mich für den spirituellen Weg entschieden. Auch ich habe mir damals Hilfe bei Experten gesucht, um mich wieder auf die Reihe zu bekommen. Bis ich so reif war, mein Wissen weiterzugeben...“ Und das tut sie jetzt – so wie das gesamte MADONNA-„Kraft für die Seele“-Experten-Team, das ab sofort für Sie da ist. Lassen Sie sich helfen!

**NINA FISCHER, DANIELA SCHIMKE,
KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■**

Alle Infos zur „Kraft für die Seele“-Aktion unter
www.MADONNA24.at

PROMINENTE ÜBER TRÜBE STIMMUNG AN TRÜBEN TAGEN:

So entkommen wir dem Winter Blues



Onka Takats ORF Wetter Lady

Auch bei Nebel oder Regen – ihre Stimmung bleibt heiter: „Ich kenne keinen Winter-Blues“, so ORF-Wetterlady Onka Takats. „Ich liebe den November. Da mache ich es mir zu Hause mit DVDs, Kerzen und Maroni gemütlich.“ Keine Angst vor Gewichtszunahme? **„Nein! Laufen macht im Herbst am meisten Spaß.“** Ihr Trick für schnelle Energie: Ohren reiben!



Doris Golpashin Schauspielerin

Eigentlich sei sie ein „Sonnenkind.“ Folglich kann die dunkle Jahreszeit schon ihr Gemüt verfinstern: „Aber ich habe meine Glücks-Tricks. Ich gönne mir zum Beispiel ein heißes Bad mit Rosenöl, vielen Kerzen und meiner Lieblingsmusik“, so die Film- und TV-Beauty. **„Der Herbst hat etwas Melancholisches. Es tut auch gut, sich einmal ein bisschen zurückzuziehen.“**



Manuela Raidl Puls4-Moderatorin

„Ich habe jedes Jahr Schwierigkeiten, mich vom Sommer zu verabschieden“, gibt der eloquente TV-Star Manuela Raidl zu. Es komme bei ihr zwar nicht zur Depression, aber „es stellt sich eine gewisse Energielosigkeit ein.“ Doch Raidl beugt dem Winter Blues gezielt vor: **„Ich starte mit Yoga in den Tag, dadurch kommt mein Kreislauf in Schwung.“**



**Wien.
Für Dich.**

Alles rund um Beruf und Weiterbildung. Wir beraten Sie. Kostenlos.

Das **waff** Beratungszentrum für Beruf und Weiterbildung begleitet Sie, wenn Sie sich beruflich weiterentwickeln wollen.

Infos, Coaching, Bildungsberatung und Fördermöglichkeiten. Alles aus einer Hand und kostenfrei.

Speziell für **neu Zugewanderte:**

Anerkennungs- und Weiterbildungsberatung und muttersprachliche Berufs-Erstinformation.

Einfach anrufen und Beratungstermin vereinbaren: **217 48 – 555**

Ein Fonds der
StadT **w**ien

www.waff.at

Wiener ArbeitnehmerInnen
Förderungs fonds

