



SOUL SISTERS

SCHLUSS MIT MIDLIFE-CRISIS.

Oft braucht es eine Krise, um zu erkennen, welche Chancen jenseits der 40 auf einen warten. Ein neues Zentrum bietet Entdeckung-Hilfe an.

Die Kinder, um die man sich jahrelang gekümmert hat, verlassen das Haus. Der Partner trennt sich wegen der eigenen Midlife-Crisis. Man verliert vielleicht sogar den Job. Für viele Frauen ist die Lebensmitte eine einzige Krise! Das Wiener Zentrum *Soul Sisters*, ausgerichtet auf Frauen in ihren besten Jahren, soll hier Abhilfe schaffen (*soulsisters.at*). „Ich habe beobachtet, wie viele in meinem Alter aufgrund solch tiefgreifender Umbrüche den Halt verlieren und Orientierung sowie Hilfe suchen. Manche sind regelrecht verzweifelt, andere brauchen lediglich Gleichgesinnte“, schildert die *Soul-Sisters*-Gründerin Irene Fellner, 49, und ergänzt: „Dabei denke ich, dass diese Zeit, wenn man sie zu nutzen weiß, enorm spannend werden könnte. Man hat schon viele Erfahrungen gesammelt, kennt seine Talente. Man muss nur wissen, wie man es anlegt.“ In ihrem Wiener Zentrum bietet die Unternehmensberaterin und Projektmanagerin gemeinsam mit ihrem Team ein breit gefächertes

TEAM. Lebensberaterin Ingrid Dorfmeister, 53, Projektmanagerin Irene Fellner, 49, und Ehe- und Familienberaterin Christl Bubik-Baumgartner, 48 (v. l. n. r.).

Angebot. „Frauen sollen sich bei uns gut aufgehoben fühlen und in ihrem Bestreben, dem Leben eine neue Bedeutung zu geben, von uns professionell unterstützt werden“, erklärt sie das

Konzept. Um das zu realisieren, treffen sich Fellner und ihre Expertinnen regelmäßig mit den Frauen im Soul Café. Jede kann kommen. Die Besucherinnen helfen einander auch gegenseitig. „Vernetzen, austauschen und gemeinsam weiterentwickeln lautet das Motto.“

Spezielle „Women only“-Angebote helfen zusätzlich: In Workshops wird der Zugang zum „inneren Selbst“ gefördert, um dieses als Kraftquelle zu nutzen. Vorträge von Ärztinnen und Therapeutinnen unterstützen dabei, die Veränderungen der Weiblichkeit besser zu akzeptieren. Seminare zur Körperarbeit, wie Hormon-Yoga, Biodanza oder Klangschalenmassagen,

setzen zusätzliche Impulse. – Zum Kennenlernen: Jeden letzten Dienstag im Monat (außer Schulferien) trifft Frau sich im Soul Café!

ANDREA WIPPLINGER ■

AKTUELLE WORKSHOP-TERMINE

SOUL SISTERS FRAUENTAG.

Die eigenen Gefühle spüren, 26. 1., € 100,-.

UMBRUCHS-JAHRE IN DER LEBENSMITTE.

Impulsvorträge, Gruppendiskussion, 25. 1., € 110,-.

ERÖFFNUNG SOUL CAFÉ.

Vortrag: Menopause, 29. 1., € 15,-.

SOUL SISTERS FRAUENABEND.

Start: 11. 2., € 48,-.