

STARK INS NEUE JAHR: MINDFUL BUSINESS YOURNEY

für Gründer und Gründerinnen



21.01.2026



17:00-20:00



JUFA Hotel Judenburg
Kaserngasse 22
8750 Judenburg



Mag. Heidrun Girz
Future Business Designerin

Marlies Eichelberger
Achtsamkeits- und Yogatrainerin

Starten Sie mit Klarheit und neuer Energie ins Jahr 2026. Die interaktive Veranstaltung „Mindful Business YOurney“ der Gründerinitiative des Regionalmanagements Murau Murtal zeigt, wie Gründerinnen und Gründer sowie Unternehmerinnen und Unternehmer Achtsamkeit, Fokus und Resilienz im Business stärken können, ohne auszubrennen. Gemeinsam mit Heidrun Girz, Future Business Designerin, und Marlies Eichelberger, Achtsamkeits- und Yogatrainerin, beginnen wir mit einer kurzen Achtsamkeitsübung, um anzukommen und den Fokus zu setzen. Anschließend betrachten wir den aktuellen Wandel im Unternehmertum und reflektieren das eigene Geschäftsmodell im Spannungsfeld von Veränderung, Zukunftsorientierung und persönlicher Balance. Mit Methoden wie dem Lebensrad und praxisnahen Werkzeugen für Energie-, Ressourcen- und Zeitmanagement erarbeiten die Teilnehmenden ihre persönlichen Ziele für 2026. Den Abschluss bildet ein gemeinsamer Austausch, um Erkenntnisse zu festigen, Impulse zu vertiefen und gestärkt in das neue Businessjahr zu starten.

Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse, konkrete Werkzeuge und wertvollen Austausch mit Gründerinnen und Gründern aus der Region Murau Murtal.

**Um Anmeldung bis 19.01.2026 unter office@mu-mt.at
wird gebeten.**

WEITERE
INFORMATIONEN
FINDEN SIE AUF
WWW.STARKES-MURAU-MURTAL.AT