

## **Ihr Weg zu Balance unter [www.women30plus.at](http://www.women30plus.at) Neues Portal für „Frauen über 30“ ab sofort online**

Der Name ist Programm: das neue Frauenportal [www.women30plus.at](http://www.women30plus.at) richtet sich an alle Frauen über 30 und bietet ihnen zahlreiche Infos und News rund um die Bereiche Work, Life und Balance. Egal ob sie im Job weiter vorankommen, den nächsten Urlaub planen, neue Fitnesstrends ausprobieren oder die Freizeit mit der Familie genießen wollen, hier findet jede Frau die richtige Information.

Ab 30 jonglieren Frauen meist mit mehreren Rollen: sie sind Partnerin, Berufstätige, Mutter oder Freundin, viele sogar alles gleichzeitig. Ständig zwischen diesen verschiedenen Rollen hin und her gerissen bleiben oft die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke. Women30plus richtet sich an selbständige, emanzipierte und selbstbewusste Frauen, die eine Lebensbalance zwischen diesen wichtigen Rollen erhalten wollen.

Zwischen einem aktiven Privatleben, dem Planen nächster Karriereschritte, dem Kümern um den Nachwuchs und ausgefüllten Partnerschaften findet man jedoch kaum Zeit für sich selbst. Dieser Mangel an Zeit führt früher oder später dazu, dass man aus dem Gleichgewicht gerät und sich „unrund“ fühlt. Hier bietet das Portal [www.women30plus.at](http://www.women30plus.at) zahlreiche Tipps rund um Wellness, Entspannung und Zeitsparen im Job oder Alltag.

„Es gibt bereits Portale für Frauen, Mütter, Familien, Karriere und Lifestyle, aber es fehlte bislang eine Plattform, die sich mit den speziellen Bedürfnissen von Frauen in diesem aufregenden Lebensabschnitt auseinandersetzt. Genau diese Bedürfnisse werden auf [www.women30plus.at](http://www.women30plus.at) abgedeckt“, so Martina Limlei, Geschäftsführerin von Women30plus.

In diesem Lebensabschnitt haben Frauen andere Ansprüche an ihren Job, ihre Freizeit, ihren Partner oder an ihre Familie als jüngere Frauen. Sie stellen aber vor allem an sich selbst hohe Erwartungen und setzen sich damit unter Druck. Zeit bzw. der Mangel daran wird zu einem essenziellen Thema. „Wir wollen, dass Frauen sich auf [www.women30plus.at](http://www.women30plus.at) gut fühlen und entspannen. Wir zeigen Wege, vom „Perfektionismus zu funktionieren“ abzurücken und wieder mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben zu gewinnen“, so Limlei weiter.

Rückfragehinweis:

Women30plus  
Mag. Martina Limlei  
Kunigundbergstrasse 43  
2380 Perchtoldsdorf  
Tel: +43-1-3196959  
Mobil: +43-664-4191126  
Mail: [redaktion@women30plus.at](mailto:redaktion@women30plus.at)  
[www.women30plus.at](http://www.women30plus.at)