



veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (<https://www.bjv.de>)

Startseite > 20191014-?Work & Well?: Workshop mit Dr. med. Tatjana Reichhart ? Thema: ?Selbstfürsorge ? wie wir selbstbestimmt und frei leben?

FG Chancengleichheit ^[1] | Hotel ?Feuriger Tatzlwurm? am Sudelfeld

?Work & Well?: Workshop mit Dr. med. Tatjana Reichhart ? Thema: ?Selbstfürsorge ? wie wir selbstbestimmt und frei leben? ^[2]

Zeit:

Samstag, 16. November 2019 - 10:00 Uhr bis Sonntag, 17. November 2019 - 15:00 Uhr

Ort:

Hotel ?Feuriger Tatzlwurm?, Tatzelwurmstraße 1, 83080 Oberaudorf

Liebe Kolleginnen,

die Themen ?Freiheit?, ?Gelassenheit? und ?Selbstbestimmtheit? spielen sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag eine große Rolle. Sie haben viel mit der eigenen Lebenszufriedenheit und gutem Leben zu tun. Unsere Selbstfürsorge ist die Basis für all das. Denn nur wenn wir gut für uns sorgen, können wir aufblühen, gelassen und selbstbestimmt durch unser Leben navigieren, und auch andere unterstützen. Nach dem Motto: Wenn jeder gut für sich sorgt, ist für alle gesorgt. Selbstfürsorge ist dabei keineswegs egoistisch.

In diesem eintägigen Workshop (Samstag, 16.11. von 10 Uhr bis ca. 17 Uhr) geht es unter anderem um die Fragen: Wie erreiche ich mehr Freiräume, wie etabliere ich meine persönliche Selbstfürsorge-Strategie? Wie überwinde ich dabei mögliche Hindernisse und wie schaffe ich das im Alltag, um mehr Leichtigkeit und Unbeschwertheit zu gewinnen? Dabei bleiben wir nicht nur in der Theorie, sondern probieren gleich aus und setzen um. Jede Teilnehmerin kann von diesem Tag konkrete und realistische Anregungen für die praktische Umsetzung im eigenen Leben mitnehmen, und eine persönliche Roadmap zur Selbstfürsorge erstellen.

Dr. med. Tatjana Reichhart ist Fachärztin und Verhaltenstherapeutin mit zehnjähriger klinischer Berufserfahrung. Sie hat sich auf den Bereich der Prävention psychischer Erkrankungen für Privatpersonen und Unternehmen spezialisiert. Dr. Reichhart hält deutschlandweit Workshops für Führungskräfte und Mitarbeiter zu den Themen Selbstfürsorge, Resilienz, gesunde Führung. Zudem arbeitet sie als Coach und Beraterin. Sie ist Co-Gründerin des Kitchen2Soul ? das Coaching- und Seminarcafé in München-

Neuhausen. Im März 2019 ist ihr erstes Buch ?Das Prinzip Selbstfürsorge? im Kösel Verlag erschienen.

Mit unserem ?Work & Well? sind wir am 16./17. November 2019 erneut im Hotel ?Feuriger Tatzlwurm? ^[3] am Sudelfeld zu Gast. Die Teilnahmegebühr beträgt 165 Euro (Übernachungskosten/Tagungspauschale) und wird vor Ort bezahlt. Mittag- und Abendessen am Samstag, das Frühstück am Sonntag und der freie Zugang zum Wellness-Bereich am Samstag sind enthalten. Am Sonntag besteht die Möglichkeit für 10 Euro den ganzen Tag den Spa-Bereich zu nutzen. Ebenso besteht die Möglichkeit eine Verlängerungsnacht für 89 Euro von Freitag auf Samstag zu buchen (Frühstück inklusive ? unbedingt bei Anmeldung angeben).

Seid ihr interessiert? Dann meldet euch bei Selina Doulah: doulah@web.de ^[4] bis 30. Oktober (mit Telefonnummer) verbindlich an. Bei Absagen nach dem 31. Oktober müssen wir die komplette Teilnahmegebühr berechnen, oder ihr sorgt selbst für Ersatz. Schnell sein lohnt sich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir freuen uns auf euch!

Mit herzlichen Grüßen

Selina Doulah, Uschi Horner und Daniela Wartelsteiner
für den Vorstand der Fachgruppe Chancengleichheit ^[5]

Source URL: <https://www.bjv.de/termin/seminar/20191014-work-well-workshop-mit-dr-med-tatjana-reichhart-thema-selbstfuersorge-wie?month=2019-10>

Links:

[1] <https://www.bjv.de/node/977>

[2] <https://www.bjv.de/termin/seminar/20191014-work-well-workshop-mit-dr-med-tatjana-reichhart-thema-selbstfuersorge-wie>

[3] <https://www.tatzlwurm.de/>

[4]

<mailto:doulah@web.de?subject=Anmeldung%20Workshop%20mit%20Dr.%20med.%20Tatjana%20Reichhart%20>

[5] <https://www.bjv.de/arbeitsgruppe/fachgruppe-chancengleichheit>