

SelfCare – Kraftquelle für die Gesundheit

Selbstbewusst die innere Sonne zum Strahlen bringen

Machen Sie eigentlich, was Sie wollen oder wissen Sie das gar nicht so genau? Hetzen Sie auch von Termin zu Termin und sind Meister des Multitasking? Dann sind Sie in bester Gesellschaft im Kreise der Menschen, die ihrer Gesundheit zuliebe, besser für sich sorgen sollten. Selbstfürsorge heißt, achtsam umgehen mit den eigenen Gefühlen und Ressourcen und selbst bestimmen, was gut tut und was nicht. Wer Gesundheit vermitteln möchte, darf gerne bei sich beginnen.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, Strategien für den wertschätzenden Umgang mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen kennen zu lernen. Sie erfahren, wie Sie Ihre ungeliebten, kleinen Schwächen akzeptieren können und verfeinern Ihre Genuss- und Erholungsfähigkeit. Ein Tag, an dem Sie Sympathie für sich selbst entwickeln und die Erfüllung Ihrer Lebenspläne erfolgreich, frisch und vital in Sichtweite rücken.

Inhalte:

- Energieräuber entlarven
- Selbstfürsorge in den Alltag einbauen
- Prioritäten setzen und sich auf das Wesentliche konzentrieren
- Freundschaft schließen mit sich und den inneren Saboteuren
- sich selbst persönliches Wachstum und Erfolg erlauben
- optimistische Gedanken kultivieren
- Denk-Auszeiten nehmen
- Tankstellen für stürmische Zeiten einrichten
- Genussmomente für die Westentasche
- Führung übernehmen mit der Leuchtturm-Strategie

Zielgruppe: Trainer, Coaches und Berater aus der Gesundheitsbranche, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung, Oecotrophologen, Diätassistenten Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner

Teilnehmerzahl: maximal 12

Termin und Ort:

Samstag, 28. April 2012

Nürnberg, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Zeit: 10.00 bis 18.00 Uhr (insgesamt 8 UE)

Preis: € 198 (inkl. MwSt.)

Referentin:

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Trainerin und Coach für Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

Anmeldung: online unter www.jutta-kamensky.de oder per Post, Fax oder mail mit dem Anmeldebogen

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: _____

am: _____ in: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Berufsausbildung: _____

derzeitige Tätigkeit: _____

Rechnung geht an (bitte angeben):

oben genannte Adresse Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei eintägige Seminare (Bonusprogramm)

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift

T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n

1. Anmeldung

Sobald Sie sich für ein Seminar entschieden haben, können Sie entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf www.jutta-kamensky.de

oder sich per Post, Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: info@jutta-kamensky.de

2. Anmeldebestätigung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend per E-Mail zu Ihnen.

3. Seminargebühren

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

4. Preise

Die genannten Preise verstehen sich inklusive der jeweiligen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Soweit nicht anders angegeben, sind Pausenverpflegung und Seminarunterlagen im Preis enthalten.

5. Bonusprogramm

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei eintägige Veranstaltungen bekommen Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 %.

6. Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

7. Stornierung

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

8. Umbuchung

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

9. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Inhalte, die Stundenzahl und die gezahlte Seminargebühr ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

10. Haftung

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.