

## WORKSHOP

---



Dr. Thomas Ritthaler  
Tel: +49 (0) 160 36 57 422  
info@thomas-ritthaler.de  
www.thomas-ritthaler.de

*Genug Energie  
für Ihr Leben ?*

beruflich  
& privat

## SELBSTFÜRSORGE

---

Oft vernachlässigt,  
heute wichtiger denn je...

**WANN:** 19./20.06.2020  
Fr 14-17 & Sa 9-17 Uhr

**WO:** Institut Neues Lernen  
Rosenheimer Str. 2  
81669 München

Selbstfürsorge ist kein Egoismus.  
Für sich gut sorgen, heisst auch  
für andere sorgen zu können !

## WORKSHOP SELBSTFÜRSORGE

---

- Lebe ich mein Leben oder komme ich gerade nicht dazu?
- Wie gehe ich mit mir und meiner Energie um?
- Erkenne und achte ich meine Grenzen?
- Welche Ressourcen trage ich in mir?


Im Fokus dieses Workshops stehen *physische* und *psychische* Aspekte der Selbstfürsorge, um besser auf sich achten zu können.

### ZIEL:

- Mehr Energie für den Alltag
- Selbstbestimmt Ihr Leben gestalten
- Freundlicher Umgang mit sich selbst
- Zufriedenheit in der Gegenwart

In kleinem Rahmen  
gibt es Zeit und Gelegenheit auf Ihre  
individuellen Fragen und Bedürfnisse einzugehen

---

Anzahl: max. 8 Personen  
Anmeldung:  [info@thomas-ritthaler.de](mailto:info@thomas-ritthaler.de)  
 0160 - 36 57 422  
Kosten: 370,- Euro  
(incl. Mittagsimbiss und Getränke)

**Dr. Thomas Ritthaler**  
Diplom-Psychologe  
Sportwissenschaftler  
Systemischer Coach

