



**Michaela Recht**  
Systemische Therapeutin

## Salute!

Was die Seele stark macht

Programm zur Förderung  
psychosozialer  
Gesundheitsressourcen



*Gesundheit ist kein Geschenk,  
sondern das Suchen nach  
einer Balance zwischen  
Denken, Fühlen und Handeln.*

Der Schlüssel, um diese Balance zu finden,  
liegt in der Beschäftigung mit den **4S**:

### **Selbstfürsorge**

Wie gut habe ich mich im Blick?

### **Selbstwirksamkeit**

Welche Fähigkeiten habe ich?

### **Soziales Netzwerk**

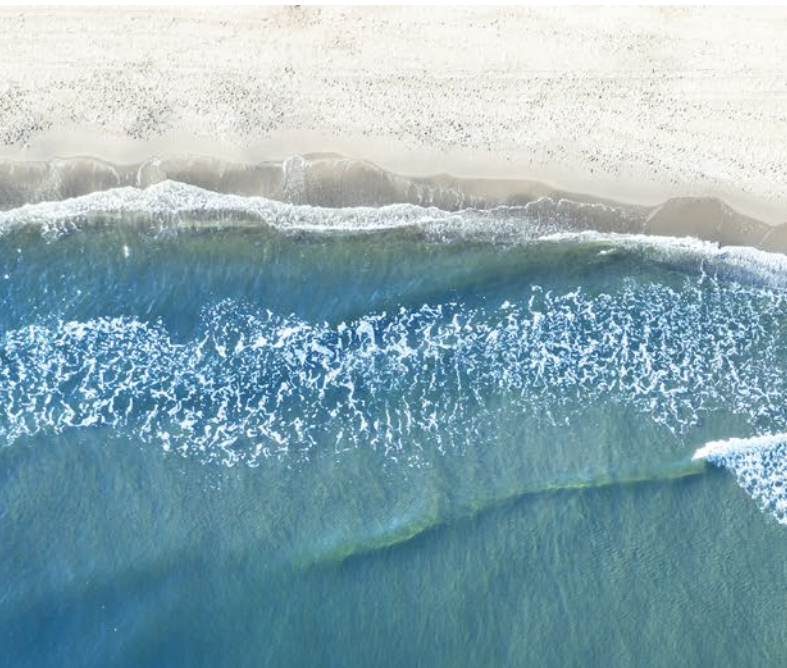
Wer tut mir gut?

### **Sinnorientierung**

Welche Werte und Ziele habe ich?

## Sie sind richtig, wenn Sie

- sich ausgebrannt fühlen
- Stress abbauen wollen
- neue Ziele im Blick haben
- Ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden fördern möchten
- eine Verbindung zu Ihren Ressourcen suchen



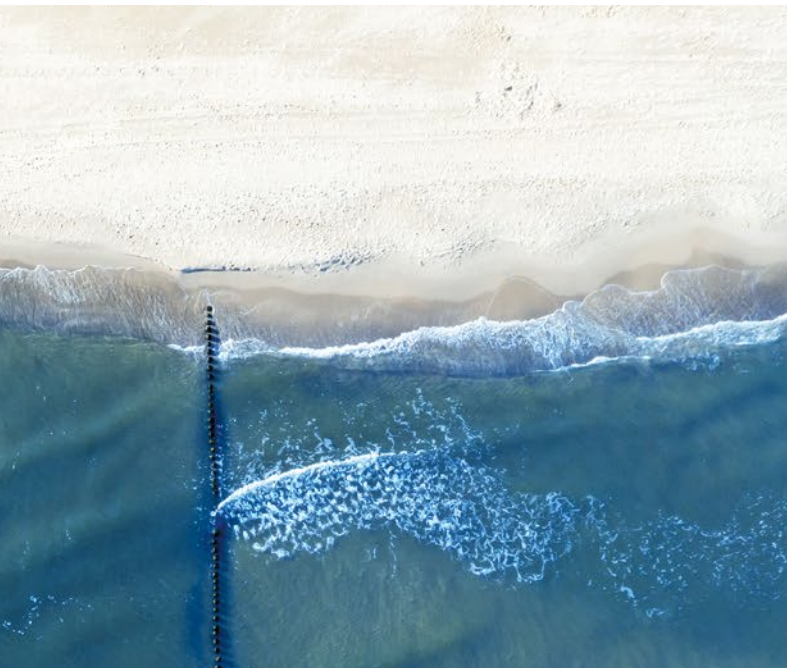
# Das Saluteprogramm nach Dr. Gert Kaluza

- fördert genussvolles Erleben im Alltag
- hilft, ein unterstützendes soziales Netzwerk zu knüpfen und zu pflegen
- stärkt gesundheitsfördernde Einstellungen, insbesondere das Vertrauen zu den eigenen Fähigkeiten
- regt an, sich mit eigenen Werten, Zielen und Zukunftsvorstellungen zu beschäftigen
- unterbricht alte Verhaltensmuster
- eröffnet Handlungsalternativen



## Sie erwartet

- ein von den Krankenkassen anerkanntes Präventionsprogramm nach §20 SGB V
- mit wissenschaftlich fundierten und praktisch erprobten Inhalten
- Kurzvorträge über Themen zur seelischen Gesundheit
- Arbeitsmaterialien für den Transfer des Gelernten in Ihren Alltag
- kleine Gruppen (max. 10 Personen)
- Begleitung durch eine erfahrene Psychotherapeutin
- eine anregende Atmosphäre in einem Gründerzeithaus mit Garten
- gesunde Snacks
- Humor, Spaß, Bewegung





## Michaela Recht M.A.

Systemische Therapeutin und Supervisorin

Ich begleite Sie gerne durch das Programm und stelle Ihnen Methoden vor, die Sie gezielt bei Ihrer Suche unterstützen.

Sie haben die Möglichkeit, aus drei Durchführungsvarianten zu wählen:

- 10 Treffen à 90 Minuten
- 4 Treffen à 3,5 Stunden
- 2 Tage – Blockveranstaltung

Die Treffen finden in meinen Praxisräumen oder in Ihrer Firma in Präsenz oder online statt.

Wenn Sie glauben, dass es an der Zeit sei, etwas für Ihre oder die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu tun, dann setzen Sie sich gerne mit mir in Verbindung.

Rufen Sie mich an oder stöbern Sie unter:

[www.recht-therapie.de](http://www.recht-therapie.de)



Beethovenstraße 7 | 53115 Bonn

Telefon 0228 97685754

Mobil 0163 7980048

E-Mail [info@recht-therapie.de](mailto:info@recht-therapie.de)