



**Fortbildungsprogramm  
der rheinland-pfälzischen Justiz 2024**

---

**G-05 „Regeneration – neue Kraft muss her“**

- Datum:** 28. November 2024 (Donnerstag)
- Ort:** Bad Kreuznach
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Das heutige Leben dreht sich immer schneller und die Regeneration kommt dabei oft zu kurz. Wie wichtig das Thema Regeneration ist, zeigt sich in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers und ist Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben.  
In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die erforderlichen Regenerationsphasen und kleine Ruheinseln mit praxisnahen Kurzübungen gut in Ihren Alltag integrieren können. Stärken Sie zudem Ihre Ressourcen zur Bewältigung von Stress- und Krisensituationen und erfahren Sie, wie wichtig das Regenerationshighlight Schlaf für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist. Tanken Sie auf und lernen Sie Energie und Erholung zukünftig besser in Balance zu bringen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar.
- Referierende:** Christiane Stütz  
Inhaberin von Bildungsstützpunkt, Taunusstein
- Anmeldefrist:** 15. April 2024  
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz