

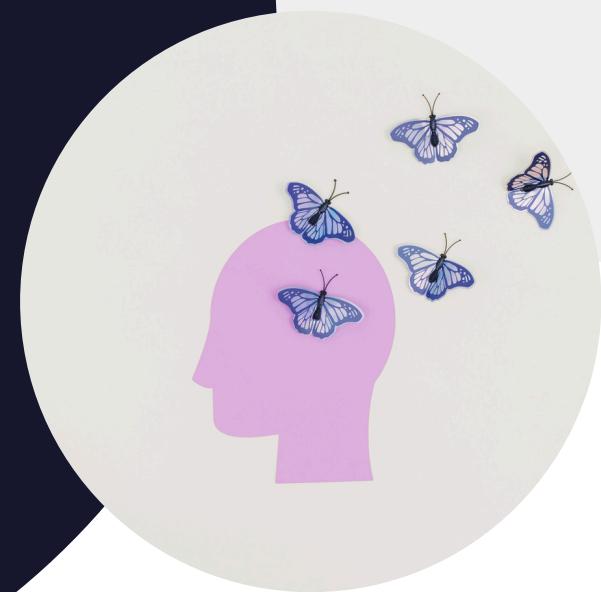
RYLA-Seminar

Mehr Mentale Gesundheit

Mehr mentale Power

30.08.2025

Rotary Akademie Augsburg



What to expect

In diesem praxisnahen Seminar stärken wir gemeinsam unsere psychische Widerstandskraft für Beruf und Alltag. Wir lernen praxiserprobte Methoden zur Stressbewältigung, Burnout-Prävention und zum Aufbau mentaler Stärke kennen. Dabei entwickeln wir Strategien zur besseren Selbstregulation und aktivieren unsere inneren Ressourcen für mehr Klarheit, Energie und Fokus bei täglichen Herausforderungen.

Im Anschluss an das Seminar wollen wir den Tag gemeinsam in Augsburg ausklingen lassen, uns untereinander austauschen und connecten.



Rotary Akademie Augsburg
Böheimstraße 8
86153 Augsburg



09:30 – 16:30 Uhr: RYLA
ab 17 Uhr: Abendprogramm



Trainer:
Dr. Horst-W. Reckert



Für Getränke, Mittagessen
und Snacks ist gesorgt



Ansprechpartnerin:
Felicitas Burck
felicitas.burck@rotaract.de

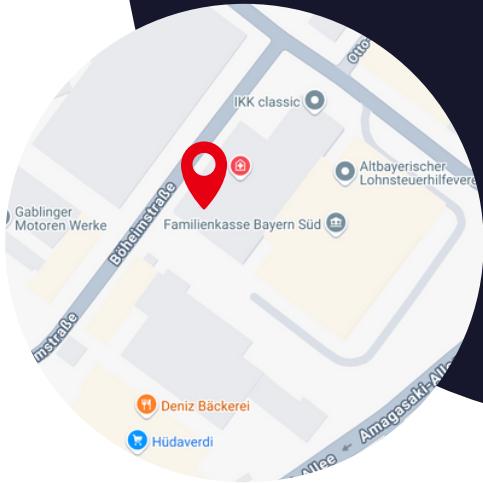


ROTARY
YOUTH
LEADERSHIP
AWARDS

Anfahrt

Parkmöglichkeiten:

entlang der Böheimstraße



Öffentliche Verkehrsmittel ab Augsburg Hauptbahnhof:

Straßenbahn Linie 1

- Richtung Lechhausen
- bis Haltestelle „Jakobertor“

Bus

- Bus 22 oder 23
- bis Haltestelle „Jakobertor“

Fußweg ab Haltestelle Jakobertor

- etwa 7–10 Min.



Trainer

Dr. rer. soc. Diplom-Psychologe

Horst-W. Reckert

Mit über 25 Jahren Erfahrung als Coach, Trainer und Fernsehmoderator begleitet Dr. Horst-W. Reckert wirkungsorientiert Veränderungsprozesse im beruflichen und privaten Kontext.

Seine Expertenfelder sind Mentale Gesundheit, Burnout-Prävention, Führungskräfteentwicklung etc. Er verbindet psychologisches Fachwissen mit den praxiserprobten Methoden des NLP und der Hypnotherapie zur nachhaltigen Verhaltensveränderung und Persönlichkeitsentwicklung. (www.dr-reckert.de)

Seminarinhalte

- Welche psychischen Störungen beeinträchtigen mentale Gesundheit zwischen 20. und 30. LJ?
- Was kann ich präventiv bei den einzelnen Störungen tun?
- Wie kann ich als Betroffener oder Systembeteiliger mit einer psychischen Störung umgehen?
- Wieviel Bewußtsein und wieviel Unterbewußtsein bei einer psychischen Störung?
- Durch was entsteht Mentale Power am meisten?
- Time-Coaching oder: Aus der Zukunft Power für den ersten Schritt in der Gegenwart tun
- Empowering aus der Gruppe oder: Wie wir uns gegenseitig Flügel wachsen lassen können
- Aktionsplan für mehr Machen

Ziel

Mehr Handlungs-Kompetenzerwerb für mehr Mentale Power und mehr Mentale Gesundheit (MG) durch Fokus auf Wissen-Kennen-Machen.