

**Der beste Arzt
scheint mir der
zu sein, der sich
auf Voraussicht
versteht.** – Hippokrates

Hippokrates wusste um die Bedeutung der Voraussicht. Und davon profitieren auch Ihre Patientinnen und Patienten.



Von Ärzten für Ärzte.
saekk.ch

Unterstützt von:



**Kompetenz
ausbauen.
Resilienz stärken.
Zukunft sichern.**

Interdisziplinäre Fortbildung:

Donnerstag, 5. November 2026
ab 12.30 Uhr Stehlunch
13.15–17.00 Uhr Workshop
Tailormade Hotel Leo, St. Gallen

Liebe Kolleginnen und Kollegen

2024 hat die SAEKK ein Präventions- und Fortbildungsangebot für ihre Mitglieder gestartet. Es umfasst zum einen zweimal jährlich Fortbildungen auf Deutsch und Französisch, zum anderen Coachings in Kleingruppen in der Natur, gemeinsam mit ONEDAY.

Dieses Format hat sich so gut bewährt, dass wir erstmals auch Nicht-mitgliedern in der Region Ostschweiz – der Heimat der SAEKK – eine halbtägige Fortbildung zu sehr vorteilhaften Konditionen anbieten. Ihre Patientinnen und Patienten, die Sie mit grossem Engagement betreuen, profitieren dabei gleich doppelt: direkt durch das Erlernte und indirekt durch die Leichtigkeit, die Sie selbst gewinnen.

Der Workshop ist interaktiv gestaltet, verbindet theoretische und praktische Inputs und lässt Raum für einen unkomplizierten Austausch untereinander. Mit maximal 24 Teilnehmenden bleibt genügend Gelegenheit, den praktischen Aspekten und der individuellen Umsetzung besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir freuen uns sehr, Ihnen diesen Workshop anbieten zu können, und auf einen spannenden Nachmittag mit Ihnen.

Gesundheit ist von unschätzbarem Wert. Für sie Sorge zu tragen, hat höchste Priorität.

Daniel N. Kaufmann
Geschäftsführer

Dr. med. Christine Chiffelle
Mitglied der Verwaltung

Dr. med. Lylia Bozin
Mitglied der Verwaltung

Programm

Ab 12.30	Stehlunch
13.15	Begrüssung
13.30	Workshop
15.00	Pause
15.20	Fortsetzung Workshop
16.50	Gemeinsamer Abschluss
17.00	Apéro

Workshop und Referent

Durch innere Achtsamkeit «Mindfulness» psychologische Flexibilität stärken

Innere Achtsamkeit unterstützt uns dabei, psychologische Flexibilität aufzubauen: die Fähigkeit, eine beobachtende Perspektive auf das eigene Erleben einzunehmen, sich von nicht hilfreichen Gedanken zu lösen und herausfordernden Gefühlen mit Akzeptanz zu begegnen, um in Übereinstimmung mit persönlichen Werten handeln zu können. Nach einer kurzen Einführung ins Thema werden wir auf verschiedene Weisen Achtsamkeit einüben und miteinander reflektieren, wie wir psychologische Flexibilität in unserem Alltag stärken können.

Dr. med. Herbert Assaloni ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Supervisor, Dozent, ACT-Trainer.

Er arbeitet in der Praxis zum beherzten Leben Bildungswerkstatt ACT in Winterthur.

Allgemeine Informationen:

Datum	Donnerstag, 5. November 2026, 12.30–17.00 Uhr	
Anmeldeschluss	Montag, 26. Oktober 2026	
Sprache	Deutsch	
Workshop	Um den Austausch zu begünstigen, ist die Zahl der Teilnehmenden auf 24 begrenzt.	
Ort	Tailormade Hotel Leo, Grünbergstrasse 6, 9000 St. Gallen	
Anreise ÖV	Sie erreichen das Hotel Hotel LEO vom Bahnhof St. Gallen innert weniger als fünf Minuten zu Fuss.	
Anreise Auto	Parkmöglichkeit am Bahnhof St. Gallen	
Teilnehmer/Teilnehmerin	Selbständige und angestellte Personen mit einem Universitätsabschluss in Human-, Zahn- oder Tiermedizin wie auch in der Chiropraktik.	
Teilnahmegebühr	CHF 50.-; mit Ihrer Zahlung ist die Anmeldung bestätigt.	
Organisation	SAEKK Schweizerische Ärzte-Krankenkasse, Oberer Graben 37, Postfach 2046, 9001 St. Gallen: Hotline Organisation 071 227 18 18 info@saekk.ch	
Co-Sponsor	EGK	
Credits	SAPPM, Zahnmedizin, Veterinärmedizin, Chiropraktik beantragt	
Anmeldung	Via QR-Code	