

Tanja Riechers



Geb. am 20.01.1970 in Hannover

Aus- & Weiter-/Fortbildungen - Kompetenzen

- 15.08.2021 Abschluss Fortbildung zur **Vitamin-D Beraterin IVD**, VitaminDelta-Institut Dr. Raimund von Helden.
- ab 07/2021 Fortbildungen mit Fokus auf **Vitamin-D Beratung** sowie Fokussierung der Tätigkeit auf Unterrichtung & Beratung zur Ernährungslehre, mit dem Ziel der Gesundheitsprophylaxe sowie zur entzündungsreduzierenden Ernährungsweise (Fokus auf Reduzierung von Entzündungsprozessen im Körper; Verbesserung der Lebensqualität sowie Reduzierung von Krankheitssymptomen bei Multiple Sklerose) über die 3 (Haupt-)Säulen: 1.) Ernährung, 2.) Sport/Bewegung und 3.) Mental (Training/Unterstützung/Ratgeber) + 1 = Umwelt - *Hilfe zur Selbsthilfe!*
- 06/2019 Gewerbe-Erweiterung: **Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln auf Naturbasis**; Gestaltung & Eröffnung eines Online-Shops (www.mistersupps.com) Kooperationspartner im Bereich Naturprodukte & Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis: Robert Franz
- 05/2018 Umstellung Neben- auf Hauptgewerbe und Fokus-Erweiterung auf Rheuma und Diabetes Typ2: **Beratung über eine entzündungsreduzierende Ernährungsweise & Coaching bei einer Ernährungsumstellung** mit dem Ziel: Reduzierung von Entzündungsprozessen im Körper; Verbesserung der Lebensqualität sowie Reduzierung von Krankheitssymptomen u.a. bei Multiple Sklerose über die 3 Säulen: 1.) Ernährung, 2.) Sport/Bewegung und 3.) Mental (Training/Unterstützung/Ratgeber) - *Hilfe zur Selbsthilfe!*
- Zusätzlich Gewerbe-Erweiterung: **Reiseveranstalter - Ernährungsumstellung im Rahmen eines Urlaubes**, Fokus: Asiatischer Raum – Thailand/Phuket (Ortschaft: Chalong). Kooperationspartner vor Ort: Resort Baba La Casa; weitere Kooperationspartner Deutschland/Europa: NeueWege.com, Booking.com; Expedia.de sowie Konzepterstellung für TUI Deutschland.
- 01/2017 Ernährungsberater/Gewerbegründung im Nebengewerbe: **Beratung über eine entzündungsreduzierende Ernährungsweise & Coaching bei einer Ernährungsumstellung**, Ziel: Reduzierung von Entzündungsprozessen im Körper; Verbesserung der Lebensqualität sowie Reduzierung von Krankheitssymptomen bei Multiple Sklerose nach erfolgreicher Eigentherapie nebst Erstellung eines eigenen Ernährungs- und Gesundheitsprogramms. Gestaltung & Eröffnung eines Online-Auftritts (Website: www.feelgoodkoeln.de; ab 2021 Neugestaltung/Website: www.feelgoodhealthy.com)

Vorträge/Infoveranstaltungen

2019

30.10.19 Thema: Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht! Dozent: Tanja Riechers
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd

15.05.19 Thema: Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht! Dozent: Tanja Riechers
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd

2018

19.11.18 Thema: Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht! Dozent: Tanja Riechers
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd

19.03.18 Themen:
• Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper). Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!
• Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin!
• Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist!
• Eine kurze Einführung in TCM, mit dem Schwerpunkt Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! (Der moderne Qi Gong-Kurs).
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Praxis für Physiotherapie, Krankengymnastik und Kindertherapie Anke Harlizius-Freese, Bonner Straße 244, 50968 Köln-Bayenthal

02.02.18 Themen:
• Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper). Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!
• Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin!
• Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist!
• Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! Kurze Einführung (Der moderne Qi Gong-Kurs).
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelder Gasse 11, 50670 Köln

2017

13.11.17 Thema: Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht! Dozent: Tanja Riechers
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd

12.10.17 Themen:
• Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper) und Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten wie z.B. MS, Atemwegserkrankungen, Rheuma und Diabetes sowie zur Prävention!
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Physioteam Lerch, Christian-Gau-Straße 12 – 14, 50933 Köln

06.10.17 Themen:
• Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper). Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!
• Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin!
• Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist!
• Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! Kurze Einführung (Der moderne Qi Gong-Kurs).
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelder Gasse 11, 50670 Köln

05.07.17 Thema: Mein Weg aus der MS - Bedeutung von Ernährung & Sport in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten und zur Prävention!
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelder Gasse 11, 50670 Köln

Beruflicher Werdegang – wichtigsten Stationen

04/2012 - 12/2016	Support-Mitarbeiterin (Bereich Vertrieb, Marketing und Training) in Teilzeit, SoftconCIS GmbH, Köln
11/2009 - 09/2010	Trainerin (Bereich Vertrieb, Marketing und Training) einer Einkaufscontrolling-Software, SoftconCIS GmbH, Köln
11/2008 - 11/2009	Purchasing Professional (Mutterschaftsvertr.), TNT Express GmbH, Troisdorf
08/2008 - 11/2008	Einkäuferin für das Projekt Reach* , European Purchasing Strategy Office, Ford Werke GmbH, Köln - <i>beschäftigt über Timecon</i> *Regulation / Evaluation / Authorization of Chemicals
06/2008	Assistentin/Sekretärin des Einkaufsleiters für Ford-Europa (Urlaubsvertr.), Ford Werke GmbH, Köln - <i>beschäftigt über Timecon</i>
08/2002 - 09/2007	Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V. (DLR), Köln - Strategische Einkäuferin (10/2005 – 09/2007) - Betriebswirtschaftliche Projektaufgaben (02/2003 – 08/2004) - Sachbearbeiterin (08/2002 – 01/2004)
12/1991 - 09/1997	Sachbearbeiterin in der Mahn- und Rechtsabteilung / Inkasso , Allgemeiner Wirtschaftsdienst, Gesellschaft für Wirtschaftsberatung und Finanzbetreuung mbH, Hannover

Schul- & Ausbildungen / Weiterbildungen - Persönlichkeitsentwicklung

08/2021	Vitamin-D Beraterin IVD , VitaminDelta-Institut Dr. Raimund von Helden
ab 2013	Ernährung (entzündungsreduzierend & präventiv, ganzheitlicher/holistischer Ansatz) – <i>im Selbststudium / Autodidakt</i> - Entspannungstechniken/Qi Gong (ab 08/2017) - Sport/Ausdauertraining (ab 03/2015) - Entspannungstechniken/autogenes Training (ab 12/2014) - Kundalini-Yoga o. Hilfsmittel (2014) - Iyengar-Yoga / medical class – mit Hilfsmittel (2011 – 2014)
09/2004 - 12/2005	Geprüfte Fachkauffrau für Einkauf und Logistik , IHK, Saarland
08/2002 - 09/2007	Weiterbildungen während der beruflichen Tätigkeit in den Bereichen Zeitmanagement, Projekt-Management und Prozessmodellierung/Software-Programm
09/1997 - 09/1999	Studium zur staatlich geprüften Betriebswirtin (mit Abschluss, inkl. Fachhochschulreife), Zentralfach: Marketing, Wirtschaftsfachschule Dr. W. Blindow, Hannover - Projektarbeit : "Das Internet als Marketinginstrument"- innerhalb des Studiums zur staatlich geprüften Betriebswirtin - Ausbildereignungslehrgang (ADA – Ausbildung der Ausbilder) mit Abschluss, IHK, Hannover - innerhalb des Studiums zur staatlich geprüften Betriebswirtin
12/1991 - 09/1997	Weiterbildungen während der beruflichen Tätigkeit in den Bereichen EDV-Anwendungen, Kommunikation/Rhetorik & NLP
08/1990 - 07/1991	Ausbildung (2 J.) zur Wirtschaftsassistentin für Fremdsprachen und Korrespondenz , Dr. Buhmann Schule & Europa-Fachakademie, Hannover
08/1987 - 07/1990	Ausbildung zur Rechtsanwalts- und Notariatsfachangestellten , Kanzlei Fürst & Partner und RA & Notar Walter G. Petry, Hannover
08/1986 - 06/1987	Höhere Handelsschule (mit Abschluss), Hannover
08/1982 - 06/1986	Realschule (Abschluss: Sekundarabschluss I), Hannover