

## WIE SIE UNS FINDEN



### Leitung:

#### Barbara Hülmeyer

Dipl.-Sozialpädagogin (FH),

Systemisches Coaching (SG)

Kultarpädagogin

Heilpraktikerin für Psycho-/Körpertherapie  
Fachkraft für Salutogenese und Resilienz

[www.barbarahuemeyer.de](http://www.barbarahuemeyer.de)

### Seminarbegleitung:

#### Katharina Balle-Dörr

Pädagogische Referentin, KLVHS Petersberg

### Zertifikat

Sie erhalten am Ende der dreiteiligen Fortbildung ein Zertifikat mit den ausgewiesenen Inhalten. Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

### Interessierte wenden Sich bitte an

Frau Balle-Dörr [balle-doerr@der-petersberg.de](mailto:balle-doerr@der-petersberg.de)

Frau Hülmeyer [kontakt@barbarahuemeyer.de](mailto:kontakt@barbarahuemeyer.de)

### MIT DEM AUTO

- A8 aus Richtung Augsburg:  
Ausfahrt Odelhausen;  
aus Richtung München:  
Ausfahrt Sulzemoos,  
dort zunächst  
Richtung Dachau, nach 2 km  
rechts Richtung Iendersdorf  
bis zum Petersberg
- A9 aus Richtung Ingolstadt:  
Ausfahrt Allershausen weiter  
über Hohenkammer - Petershausen  
- Iendersdorf, dort zunächst Richtung  
Dachau, später rechts Richtung  
Fürstenfeldbruck über Arnbach und  
durch Erdweg zum Petersberg
- A92 aus Richtung Landshut und  
A99 vom Autobahnring München/  
Kreuz Feldmoching: Ausfahrt  
Oberschleißheim, weiter nach  
Dachau, dort Richtung Aichach  
bis zum Petersberg nach dem  
Ortsende von Erdweg

KLVHS Petersberg  
Petersberg 2  
85253 Erdweg  
Tel. 0 81 38/93 13-0  
Fax 0 81 38/93 13-22  
[klvhs@der-petersberg.de](mailto:klvhs@der-petersberg.de)  
[www.der-petersberg.de](http://www.der-petersberg.de)

### MIT DER BAHN

- ab München S2 Richtung  
Petershausen bis Dachau;  
ab Dachau Linie A  
Richtung Altomünster bis  
Erdweg; ca.10 Min. Fußweg  
entlang der Bahnlinie  
ortsauwärts

#### Für das Navigationsgerät

- Adresse Unteres Haus:  
von-Soden-Weg 1  
85253 Erdweg
- Adresse Oberes Haus:  
Petersberg 2  
85253 Erdweg



Wir sind am Telefon erreichbar:  
Mo bis Fr 8.30 bis 12.00 Uhr  
Mo und Mi 13.00 bis 16.00 Uhr  
Fr 13.00 bis 14.30 Uhr

[f/DerPetersberg](https://www.facebook.com/DerPetersberg)



**Mit innerer Stärke durch  
Herausforderungen in Beruf  
und Privatleben**  
Resilienztraining in 3 Modulen



info@maren-winter.de - stock.adobe.com

April -Juli 2026

[www.der-petersberg.de](http://www.der-petersberg.de)





# FORTBILDUNG

## Mit innerer Stärke durch Herausforderungen in Beruf und Privatleben

### Resilienztraining in 3 Modulen

Die dreiteilige Seminarreihe eröffnet neue Erfahrungen für einen Weg zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit.

Umbrüche fordern uns heraus. Belastungen scheinen oftmals kein Ende zu nehmen. In diesen Erfahrungen ist die Entwicklung eines inneren Rückhalts ein stärkender Weg aus krisenhaften Situationen.

**Aus Belastungen und Umbrüchen lernen bedeutet, sich mit neuer Lebensfreude den Fragen zu stellen:**

- **Was stabilisiert mich?**
- **Was sind meine persönlichen Ressourcen?**
- **Wie setze ich mich für meine „Herzens“-Anliegen ein?**

So gelangen Sie vom Äußerlich-Getrieben-Sein zum Innerlich-Erfüllt-Sein; von sinnentleerter Routine zu sinnvollem und verantwortlichem Tun.

Aus Herausforderungen werden Chancen!

#### Nutzen der 3-teiligen Fortbildung

- Sie stärken Ihre Lebensfreude.
- Sie kennen Ihre Bedürfnisse und sind in Kontakt mit Ihrer Lebenskraft.
- Sie gestalten Beziehungen nach Ihren Bedürfnissen.
- Sie arbeiten in Team/Gemeinschaft/Gruppe/Familie konstruktiv und treten selbstbewusst auf.
- Sie entdecken und stärken Ihre ganzheitliche Gesundheit in Beruf/Ehrenamt/Privatleben.
- Sie wenden gelernte Methoden in Ihrem Arbeitsfeld an.

**Sie erleben im Resilienztraining eine Vielzahl kreativer Methoden, durch die innere Stärke für Sie spürbar wird.**

- Kreative Methoden (Schreiben, Malen, Fotografie, Bewegung usw.) als Quelle der Gestaltungskraft und Resilienz
- Systemisches Arbeiten/Aufstellungen
- Achtsamer Dialog (D. Bohm) und Selbsterforschung
- Naturerleben und Rituale
- Achtsamkeitspraxis (u.a. nach J. Kabat Zinn)
- Körperorientiertes Arbeiten

#### Zielgruppe

Interessierte Menschen, die

- ihre innere Kraft stärken wollen
- aktuell in privaten / beruflichen Herausforderungen stehen
- ihr Leben selbstbestimmt in die Hand nehmen möchten
- sich beruflich fortbilden wollen

**Information und Anmeldung unter  
[www.der-petersberg.de](http://www.der-petersberg.de)**

#### Modul 1

##### Lebenskraft und Eigen-Sinn eine Reise zu mir selbst

- Entspannung und Achtsamkeit erleben
- Quellen meiner Kraft entdecken
- Die eigene Biografie erforschen
- Eigene Potenziale weiterentwickeln

**Fr, 10.04., 10:30 Uhr – So, 12.04.2026, 15:00 Uhr**

#### Modul 2

##### Stimmige Beziehungen pflegen – bewusst Grenzen setzen

- Im Kontakt mit sich sein und um die eigene Wirkung wissen
- Kommunikation und Beziehung mit anderen gestalten

**Fr, 15.05., 10:30 Uhr – So, 17.05.2026, 15:00 Uhr**

#### Modul 3

##### Führen – Folgen – Mitwirken

##### Die Zukunft liegt in Zusammenarbeit und Vernetzung

- Gruppensysteme betrachten und aufschlüsseln
- Mein Auftreten, meine Rolle, meine Haltung reflektieren und gestalten

**Fr, 17.07. 10:30 Uhr – So, 19.07.2026, 15:00 Uhr**

**Kosten für gesamte Fortbildung: 1.600,50 €**  
(Seminargebühr, Unterkunft und Verpflegung)

#### Informationsabend ONLINE

zur Fortbildung  
(kostenfrei)

**Dienstag, 25. November 2025, 18:30 Uhr**  
Anmeldung unter [balle-doerr@der-petersberg.de](mailto:balle-doerr@der-petersberg.de)