



Leitung:

Barbara Hülmeyer

Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Systemisches Coaching (SG)
Kulturpädagogin
Heilpraktikerin für Psycho-/Körpertherapie
Fachkraft für Salutogenese und Resilienz
www.barbarahuelmeyer.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

Frau Hülmeyer kontakt@barbarahuelmeyer.de

WIE SIE UNS FINDEN



MIT DEM AUTO

- A8 aus Richtung Augsburg:
Ausfahrt Odelzhausen;
aus Richtung München:
Ausfahrt Sulzemoos,
dort zunächst
Richtung Dachau, nach 2 km
rechts Richtung Indersdorf
bis zum Petersberg
- A9 aus Richtung Ingolstadt:
Ausfahrt Allershausen weiter
über Hohenkammer – Petershausen
– Indersdorf, 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

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



KLVHS Petersberg
Petersberg 2
85253 Erdweg
Tel. 0 81 38/93 13-0
Fax 0 81 38/93 13-22
klvhs@der-petersberg.de
www.der-petersberg.de

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)



FORTBILDUNG

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



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

April -Juli 2026

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

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
- Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen

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