



Leitung:

Barbara Hülmeyer

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Systemisches Coaching (SG)

Kulturpädagogin

Heilpraktikerin für Psycho-/Körpertherapie

Fachkraft für Salutogenese und Resilienz

www.barbarahuelmeyer.de

kontakt@barbarahuelmeyer.de

Seminarbegleitung:

Katharina Balle-Dörr

Pädagogische Referentin, KLVHS Petersberg

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!

Infoabend:

Mo 30.11.2026 19.00 Uhr via Zoom

Zertifikat

Sie erhalten am Ende der dreiteiligen Fortbildung ein Zertifikat mit den ausgewiesenen Inhalten.

Kosten für die gesamte Fortbildung: 1720,50 €

in drei Raten zahlbar: 573,50 €

Seminargebühr, Unterkunft und Verpflegung

Voranmeldungen möglich unter

balle-doerr@der-petersberg.de

Ab 15.11.26 über die Homepage

www.der-petersberg.de



Katholische Landvolkshochschule

Petersberg 2, 85253 Erdweg

Tel. 08138 9313-0

www.der-petersberg.de

klvhs@der-petersberg.de



0151 24185201



Der Petersberg



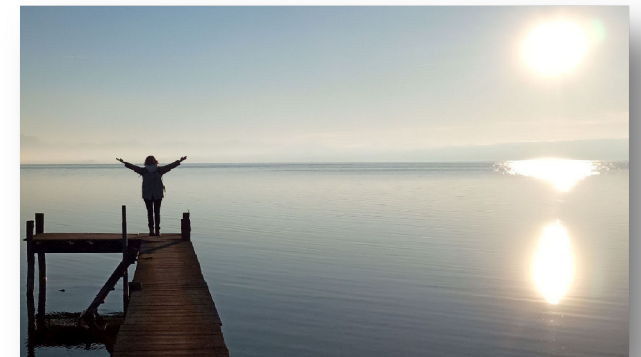
@der_petersberg

FORTBILDUNG

Resilienztraining in drei Modulen

6. Fortbildungsreihe

März - Juli 2027



Mit innerer Stärke
durch Herausforderungen
in Beruf und Privatleben

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?

*Wie setze ich mich für meine
Herzens-Anliegen ein?*

*Was sind meine persönlichen
Ressourcen?*

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

Aus Herausforderungen werden Chancen!



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

Modul 1
**Lebenskraft und Eigen-Sinn
eine Reise zu mir selbst**
Fr. 12.03. 10.30 Uhr -
So. 14.03.2027 15 Uhr



Modul 2
**Stimmige Beziehungen pflegen -
bewusst Grenzen setzen**
Fr. 04.06. 10.30 Uhr -
So. 06.06.2027 15 Uhr



Modul 3
Führen - Folgen - Mitwirken
Die Zukunft liegt in Zusammenarbeit und Vernetzung
Fr. 16.07. 10.30 Uhr -
So. 18.07.2027 15 Uhr



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

*Wie gestalte ich mein Leben immer
wieder für mich stimmig?*



Nutzen der dreiteiligen Fortbildung

- Sie stärken Ihre Lebensfreude.
- Sie kennen Ihre Bedürfnisse und sind in Kontakt mit Ihrer Lebenskraft.
- 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 die Methoden in Ihrer Praxis an.