

## TEILNEHMERHINWEISE

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (insbes. Bundesdatenschutzgesetz/ Datenschutz-Grundverordnung)

Zur Teilnahme erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die bei Anreise an der Rezeption des Bildungszentrums vorgelegt werden muss. Eine Anreise ohne Anmeldebestätigung ist zwecklos.

Für Unterkunft und Verpflegung (ohne Getränke) entstehen Ihnen keine separaten Kosten. Sollte in der Einladung eine Teilnehmergebühr aufgeführt sein, ist diese unabhängig von der Inanspruchnahme von Unterkunfts- und Verpflegungsleistungen zu bezahlen. Gegen Nachweis (mit aktuellem Datum) erhalten Schüler, Studenten (bis 30 Jahre), Auszubildende, Freiwillig Wehrdienstleistende, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst und Arbeitslose 50 % Ermäßigung.

Stornierungen sind nach Erhalt der Anmeldebestätigung schriftlich an das betreffende Referat zu richten. Absagen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei. Danach werden 50 %, ab dem 3. Kalendertag vor Veranstaltungsbeginn bzw. bei Nichterscheinen 100 % der Teilnehmergebühr in Rechnung gestellt. Die Stornogebühr entfällt bei Krankheit (Vorlage eines ärztlichen Attests) oder bei schwerwiegenden persönlichen Gründen (Nachweis erforderlich).

Eine Haftung bei An-/Rückreise sowie am Seminarort kann von der Hanns-Seidel-Stiftung nicht übernommen werden. Fahrtkosten werden nicht erstattet. Die Unterbringung erfolgt, soweit möglich, im Einzelzimmer.

## ANMELDUNG / ORGANISATION

Sammataro, Giovanni  
Referat 0307  
Tel. + 49 (0)89 1258- 299 | Fax -338  
E-Mail: ref0307@hss.de

## EINLADUNG

### SO ERREICHEN SIE DAS BVS BILDUNGSZENTRUM HOLZHAUSEN

Anna-und-Benno-Arnold-Platz 1-3, 86919 Utting  
Tel.: 08806 / 220

**Mit dem Auto:** A96 München-Landsberg am Lech (Ausfahrt Greifenberg), weiter in Richtung Ammersee, Schondorf durchfahren, in Utting dem Hinweisschild nach Dießen folgen, etwa 2 km nach dem Ortsende von Utting links nach Holzhausen abbiegen und der Beschilderung "Bayerische Verwaltungsschule" folgen.

**Öffentlich:** Richtung Kempten – Lindau oder mit der S-Bahn S4 München – Geltendorf bis Bahnhof Geltendorf. Dort umsteigen in Richtung Weilheim bis Bahnhof Utting.

Bitte beachten Sie bei der Anreise mit der Bahn, dass die Entfernung vom Bahnhof Utting bis zum Bildungszentrum etwa drei Kilometer beträgt.

Ehrenamt

## RESILIENZ – UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

18. bis 20. Februar 2022  
Bildungszentrum Holzhausen, Utting

Wie wir mit Krisen umgehen, ob wir daran zerbrechen oder gestärkt daraus hervorgehen, liegt in unserer eigenen Resilienz begründet. Jeder Mensch reagiert individuell auf Lebenskrisen.

Resiliente Menschen können diese Schicksalsschläge aber deutlich besser verarbeiten und sogar für sich nutzen.

Was bedeutet Resilienz und wie kann ich sie nutzen? In unserem Seminar erfahren Sie, wie man diese wichtige Fähigkeit erlernen und trainieren kann. Wir freuen uns auf Ihr Mitwirken!

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und lehrreiche Zeit im Bildungszentrum Holzhausen!

**Stefanie v. Winning**  
Leiterin des Instituts  
für Politische Bildung

**Ramona Fruhner**  
Referatsleiterin

---

FREITAG, 18. FEBRUAR 2022

---

|                            |                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bis<br>17.30 Uhr           | Anreise, Anmeldung, Entrichtung der Teilnehmergebühr in Höhe von <b>€ 80,- (nur Bar-Zahlung möglich)</b>                                         |
| 18.00 Uhr                  | Abendessen                                                                                                                                       |
| 19.00 Uhr bis<br>21.00 Uhr | <b>Was ist Resilienz?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Säulen der Resilienz</li><li>- Praktische Arbeit: Energiefresser</li></ul> |

---

SAMSTAG, 19. FEBRUAR 2022

---

|                            |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 Uhr bis<br>12.00 Uhr | <b>Stress und Resilienz, psychischer und physischer Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Methoden zur Entspannung, praktische Übung Entspannung</li><li>- Arbeit mit inneren Glaubenssätzen</li></ul> |
| 12.00 Uhr                  | Mittagessen                                                                                                                                                                                                             |
| 15.00 Uhr bis<br>18.00 Uhr | <b>Reframing</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Praktische Übungen und Gruppenarbeit</li></ul>                                                                                                                 |
| 18.00 Uhr                  | Abendessen                                                                                                                                                                                                              |

---

SONNTAG, 20. FEBRUAR 2022

---

|           |                                                                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 Uhr | <b>Resilienz und Selbstliebe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Praktische Übung Selbstliebe</li><li>- Feedbackrunde</li></ul> |
| 12.00 Uhr | Mittagessen                                                                                                                             |
| anschl.   | Ende des Seminars und Abreise der Teilnehmer                                                                                            |

**Referentin:** **Sonja Schmidt**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Hemhofen

**Seminarleitung:** **Gabriele Off-Nesselhauf**  
Bezirksrätin, Germering

**Feststehende Essenszeiten:**

|           |             |
|-----------|-------------|
| 08.00 Uhr | Frühstück   |
| 10.30 Uhr | Kaffeepause |
| 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.30 Uhr | Kaffeepause |
| 18.00 Uhr | Abendessen  |