

Anmeldung¹ bis zum 01.09.2026

Per Übersendung des ausgefüllten Anmeldebogens an:	VDiMa e.V. Bundesallee 57 /58 10175 Berlin
Per E-Mail unter	reservierung@vdiMa.de
Information unter	0173/ 8512 114

Angaben des Teilnehmenden:

Name, Vorname
Firma/Einrichtung
Straße
PLZ und Ort
Telefon
E-Mail

Rechnungsadresse:

Name, Vorname
Firma/Einrichtung
Straße
PLZ und Ort

VDiMA-Mitglied? Ja Nein

Teilnahmegebühr: 1360,00€² (für VDiMA-Mitglieder ermäßigt: 1300,00 €)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 12 begrenzt.

¹ Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen, die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei VDiMa e.V. eingehen, werden 100 % des Teilnahmebetrages fällig. Die An- und Abmeldung bedarf der Schriftform (per Post oder per Mail). Reservierungen sind nicht möglich

² Im Seminarpreis enthalten sind: zwei Hotelübernachtungen im Hotel StrandGut incl. Frühstück sowie drei Mittagessen, Kaffeepausen, Tagungsgetränke und zwei Abendessen, sowie eine Yogaeinheit 90 Minuten

Ort, Datum

Unterschrift

BERGE VERSETZEN

— *beginnt im Kopf* —

– Aktivseminar zum Stressmanagement –

StrandGut Resort
Am Kurbad 2
25826 St. Peter-Ording

St. Peter-Ording

Montag 02.11.2026 bis Mittwoch 04.11.2026

Berge versetzen beginnt im Kopf: Stressmanagement durch aktive und selbstbestimmte Lebensweise

Das Glaubenssystem ist ein unbewusstes „Antriebssystem“ eines jeden Menschen und einer der mächtigsten Einflussfaktoren auf unseren Alltag. Es beeinflusst unsere Wahrnehmung, unsere Bewertungen und unsere Entscheidungen und bestimmt damit maßgeblich unser Handeln - negativ wie positiv und dauerhaft. Wir haben zwei Möglichkeiten: Weiterhin darauf keinen Einfluss auszuüben und damit dauerhaft mit seinen negativen Auswirkungen umzugehen, die regelmäßig Stress erzeugen. Die andere, sinnvollere Möglichkeit ist, unser Glaubenssystem so zu verändern, dass die negativen Auswirkungen zu etwas Gutem führen. Der Gewinn ist Entlastung, mehr Selbstbestimmung und Leichtigkeit.

In diesem Praxisseminar werden wir das Wesen, die Auswirkungen und die Veränderungsmöglichkeiten des Glaubenssystems kennenlernen. In Einzel- und Gruppenarbeit werden wir uns seinen Einfluss bewusst machen. Dabei werden wir erfahren, welchen hohen Stellenwert das Glaubenssatzsystem bei unseren Klienten in der BEM-Arbeit hat und wie wertvoll es ist, diese Menschen dadurch besser verstehen und unterstützen zu können.

Zertifizierte VDiMa-Fortbildungsveranstaltung
(mit 14 Stunden für die CDMP-Weiterbildung anerkannt)



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

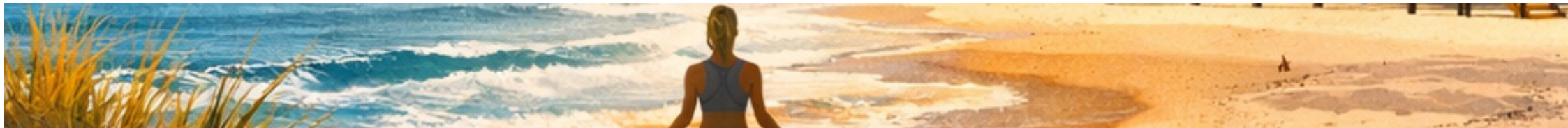
Seminarablauf

Montag, den 02.11.2026

12.00 - 12.30 Uhr	Begrüßung und Auftakt
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 15.00 Uhr	Einstieg: Das Glaubenssystem und seine Glaubenssätze: Entstehung, Merkmale und Auswirkungen
15.00 - 15.15 Uhr	Kaffeepause
15.15 - 16.45 Uhr	Innere Konflikte vor dem Hintergrund des Glaubenssystems - Auseinandersetzung anhand von Arbeitssituationen
16.45 - 17.15 Uhr	Pause und Austausch
17.15 - 17.45 Uhr	Thematisch geführte Meditation
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen
19.00 - 19.30 Uhr	Abend-Übung

Dienstag, den 03.11.2026

09.00 - 09.30 Uhr	Morgenübung / Meditation
09.30 - 10.30 Uhr	Theoretische Auswertung des ersten Tages: Zwischenergebnisse, Rückschlüsse und Herausforderungen
10.30 - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 - 12.15 Uhr	Thematische Vertiefung mit Körperarbeit
12.15 - 12.45 Uhr	Erfahrungsaustausch und theoretische Auswertung der Körperarbeit, Nutzen und Möglichkeiten im Arbeitsalltag
13.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen



14.00 – 14.45 Uhr	Neurobiologische Betrachtung dieser Arbeit mit Glaubenssystem und ein Vergleich zu anderen Ansätzen
14.45 – 15.45 Uhr	Theoretische und praktische Umsetzung für die BEM-Arbeit
15.45 – 16.15 Uhr	Kaffeepause
16.15 - 17.45 Uhr	Fortsetzung Umsetzung für die BEM-Arbeit mit Fallbeispielen
18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 19.30 Uhr	Abendübung / Meditation

Mittwoch, den 04.11.2026

09.00 - 09.30 Uhr	Morgenübung / Meditation
09.30 - 10.15 Uhr	Auswertung des ersten Tages, Grenzen und Chancen der Arbeit am Glaubenssatzsystem
10.15 - 10.30 Uhr	Kaffeepause
10.30 – 11.15 Uhr	Klientenzentrierte Anleitung und Ansprache
11.15 – 11.30 Uhr	Kurzmeditation zum Abschluss
11.30 - 12.00 Uhr	Feedback und Ausblick
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagessen und Verabschiedung

Ihre Trainerin

Astrid Heimendahl

Ist seit vielen Jahren selbstständige Beraterin, Trainerin und Coach. Sie begleitet und unterstützt Klienten, Teams und Organisationen in Veränderungs- und Krisensituationen mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung, Neuropsychologie und Potenzialentfaltung. In der Einzelbetreuung hat sie zahlreiche Arbeitnehmende und Führungskräfte auch in Fragen der betrieblichen Eingliederung beraten.



Ihr Veranstalter

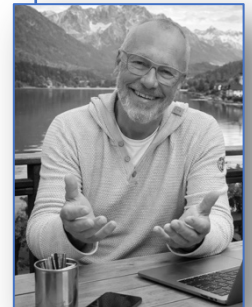
Gustav Pruß

Geschäftsführer des Vereins der zertifizierten Disability-Manager Deutschlands e.V. (VDiMa) Berlin



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.



Wir freuen uns Ihre Teilnahme!

