

HSP-Jahresgruppe

Lebe deine zart starke Kraft

Ein Jahr für dich: Selbsterfahrung und Ausbildung

Tanke auf oder werde Gruppenleiterin – Schritt für Schritt per Onlinegruppe

Ein **Austausch** unter Hochsensiblen ist einfach nährend. Zu wissen, dass man nicht allein mit seinen **Besonderheiten** ist, tut einfach nur gut. Und sich wechselseitig zu unterstützen, sich **Verständnis und Rückhalt** zu schenken, bringt wirklich weiter.

Mit dieser Onlinegruppe kannst du **dich selbst beschenken**. Dir deiner **Talente und Stärken** noch bewusster werden und die **Herausforderungen**, die eine Hochsensibilität mit sich bringt, besser meistern.

Und du erfährst, wie du es schaffst, auch ohne große Vorkenntnisse deinen eigenen Erfahrungsaustauschkreis zu initiieren und andere hochsensible Menschen zu bereichern - wenn du das möchtest.

Das erwartet dich

Ein Webinar im Monat, in denen du Fakten zur Hochsensibilität und Erfahrungen im Umgang mit ihr sowie Entspannungstechniken und Möglichkeiten der Abgrenzung kennenlernst. Seelenfutter für dich und / oder deine künftige Gruppe (Themen s.u.*).

Eine Onlinekonferenz im Monat zur Anleitung und Auswertung von Partner- und Achtsamkeitsübungen, zur Vernetzung und wechselseitigen Bestärkung.

Eine private Facebookgruppe, in der du dich mit anderen TeilnehmerInnen und angehenden GruppenleiterInnen austauschen kannst.

Q & A Sessions nach Bedarf, in denen wir deine und eure Fragen zu Hochsensibilität, Gruppenleitung und persönlichen Herausforderungen aufgreifen und beantworten.

HSP-Jahresgruppe

*Themen & Termine 2020

Die Webinare finden bis auf wenige Ausnahmen am 3. Mittwoch, die Onlinekonferenzen nach Bedarf, in der Regel an jedem 1. Mittwoch im Monat statt. Sie können aber auch in der Gruppe abgestimmt werden.

Grundlagen:

Wissenswertes zur Hochsensibilität & wie du mit ihr umgehst

15.01.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Liebevolle Selbstfürsorge

19.02.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Fremdenergien & Energetische Reinigung

18.03.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Urvertrauen, Selbststärkung & Selbstbewusstsein

22.04.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Abgrenzung

13.05.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Nein-Sagen

17.06.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Den Kopf freikriegen

15.07.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Entspannung & Gelassenheit

12.08.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Eigene Talente entdecken und leben

23.09.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Dem Herzen lauschen & Dem Herzen folgen

21.10.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Einsamkeit heilen & In Verbundenheit ankommen

18.11.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Den eigenen Weg gehen

16.12.2020, 19.30 - 21.00 Uhr

HSP-Jahresgruppe

Antworten auf wichtige Fragen

Was, wenn ich einen Termin verpasse?

Alle Webinare werden aufgezeichnet, so dass du nichts verpasst, wenn du einmal nicht dabei bist.

Gibt es auch Live-Veranstaltungen?

Live-Veranstaltungen, individuelle Coachings und Webinare zu besonderen Themen wie z.B. die Neumond-Meditationen aus der YinHerzJahresgruppe können zugebucht werden.

Kann ich einsteigen, wann immer ich will?

Der Einstieg ist laufend möglich, weil die o.g. Themen* Jahr für Jahr wiederholt werden. Am 15.1.2020 starten wir mit dem ersten Thema.

Kann ich auch einzelne Webinare buchen?

Ja, du kannst auch einzelne Webinare buchen, die dich besonders interessieren.

Preise

Einmalig für die Jahresgruppe:

398,00 €

Monatlich für die Jahresgruppe:

39,00 € (= 468,00 € insgesamt).

Ein Webinar einzeln buchen:

59,00 € (dafür musst du dich nicht zur Jahresgruppe anmelden. Schreibe mir einfach eine Mail an willkommen@inga-dalhoff.de oder buche direkt über die Websites www.inga-dalhoff.de oder www.zartstark.de.)

HSP-Jahresgruppe

Unsere Webinar-Regeln

Achtsames Miteinander

Unter Hochsensiblen sind die folgenden Regeln des Miteinanders meist selbstverständlich. Und doch möchte ich ihnen einen Raum einräumen, weil sie so wichtig für unser Miteinander und für das Wohlbefinden jedes einzelnen in der Gruppe sind.

1. Sprich bitte immer in der **Ich-Form** über deine Befindlichkeiten und deine Meinung zu einer Äußerung anderer TeilnehmerInnen. (z.B. „Mich hat das sehr berührt, was du gesagt hast, weil es ... in mir ausgelöst hat.“ oder „ Mich macht es ungehalten, wenn ...“)
2. **Werte weder dich noch andere.**
3. **Sprich positiv über dich und andere.**
4. Gib deinen **Rat nur dann, wenn er** gewünscht und **ausdrücklich erbeten ist**.
5. **Dein Feedback und deine Wünsche an mich sind immer gewünscht** und ausdrücklich erbeten. Denn sie helfen mir, die Moderation, die Inhalte und die Technik noch besser auf dich und euch abzustimmen.
6. Wisse und achte, **dass alles**, was während der Webinare gesagt und geteilt wird, **in der Gruppe bleibt** und nicht nach Außen getragen wird.
7. **Achte Urheberrechte**, z.B. wenn du Fotos, Grafiken, Texte mit uns teilst und gib die Quellen an.

Was dich wirklich weiterbringt

Best Practice für dich

Eine Online-Jahresgruppe schenkt dir genau so viel Kraft wie eine Jahresgruppe mit Live-Veranstaltungen und erspart dir obendrein Reisetress und Reisekosten. Allerdings gibt es das ein oder andere zu beachten, damit du wirklich von der Jahresgruppe profitierst. Denn oft kennen und nutzen wir mediale Angebote eher konsumierend. Wir machen es uns auf der Couch gemütlich und lassen uns berieseln.

Wenn du maximal von der Jahresgruppe profitieren möchtest, dann ist es wichtig, dass du dich nicht als KonsumentIn wahrnimmst, sondern als mitgestaltende TeilnehmerIn. Wie dir das auch entgegen der ein oder anderen Gewohnheit gelingt, liest du hier:

HSP-Jahresgruppe

Vorbereitung - Terminplanung

1. Versprich dir selbst, **verbindlich** bei möglichst allen Terminen dabei zu sein.
2. Trage dir alle Termine in deinen **Kalender** ein.
3. Sorge rechtzeitig für **Ungestörtheit** an den Terminen, z.B. in dem du deine Kinder in liebevolle Betreuung von Papa, Oma oder Opa gibst.
4. **Räume** um deinen Rechner herum **auf**, damit du dich ganz auf das Webinar konzentrieren kannst.
5. Tue am Webinartag so, **als würdest du zu einer Live-Veranstaltung gehen**. Ziehe dich auch so an! Im Schlafanzug am Webinar teilzunehmen schenkt dir nicht die gleiche Power wie wenn du in deinem Lieblingskleid vor dem Rechner sitzt – wirklich!
6. **Schließe alle anderen Programme** an deinem Rechner, damit dich nichts ablenkt.

Während und zwischen der Webinare

1. **Bring dich** mit Fragen, der Beteiligung an Umfragen, mit deinen Kommentaren, Anregungen und deinem Erfahrungsschatz **deinem Naturell entsprechend aktiv ein**. Das macht es dir nicht nur leicht, die Konzentration zu halten. Du machst damit auch anderen Mut, das selbe zu tun.
2. **Wisse, dass all deine Fragen willkommen sind**. Alle profitieren von den Fragen, die gestellt werden.
3. **Melde dich, wenn du eine Pause benötigst** oder wenn deine Konzentration schwindet. Anderen geht es vielleicht genauso.
4. **Nimm dir Zeit für die Achtsamkeitsübungen** (deine „Hausaufgaben“). Sie vertiefen die Webinare und bringen dich weiter in deine Kraft.
5. **Nimm dir Zeit für den Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen in der Facebook-Gruppe**, bringe dich dort ein, wie im Webinar auch. Stelle und beantworte Fragen, teile deine Erfahrungen. Das hilft dir, am Ball zu bleiben, schenkt dir und anderen Motivation und Verbundenheit.
6. **Nimm dir Zeit für die Partnerübungen**. Ich seid einander wertvoller Spiegel und erfährt mit diesen Übungen mehr über eure wahren Potenziale als in einem Webinar vermittelt werden kann.

HSP-Jahresgruppe

Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur HSP-Jahresgruppe an.

Mein liebster Starttermin ist der (bitte Datum eintragen): _____

Vorname

Nachname

Rechnungsanschrift, Straße, Nr., PLZ, Wohnort

Telefon

Handy

E-Mail-Adresse

Website

Bitte ankreuzen

Ich erhalte eine Gesamtrechnung und zahle 12 x monatl. 39,00 € (= 468,00 € p.a.) per Dauerauftrag.

Ich erhalte eine Gesamtrechnung und überweise 1 x den vergünstigten Jahresbeitrag von 398,00 €.

Ich habe die AGB, die Datenschutzvereinbarung sowie die Regeln und das Best Practice erhalten, gelesen und bin mit ihnen einverstanden:

Datum, Ort, Unterschrift