

# 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 deiner **Berufung** auf die Spur kommen. Erkunden, wie du deine Hochsensibilität kraftvoll **in Familie und Beruf / Selbstständigkeit** leben kannst. Wie du **auftankst**, dich **abgrenzt** und **dir deinen Raum nimmst**.

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 eigenen Fortschritten, Entspannungs- 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 2021 / 2022

Die Online-Seminare 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.

Die Online-Seminare und Onlinekonferenzen finden live statt, damit du Fragen stellen und dich mit anderen Hochsensiblen austauschen kannst und werden aufgezeichnet. Falls du also einmal einen Termin verpassen solltest, kannst du dir die Aufzeichnung anschauen.

**Grundlagen: Wissenswertes zur Hochsensibilität & wie du mit ihr umgehst - im Alltag, in der Familie sowie in Beruf & Selbstständigkeit**

20.01.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 03.02.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du dich liebevoll nährst und stärkst**

10.02.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 03.03.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du Fremdenergien loswirst und dich energetisch reinigst**

17.03.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 07.04.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du zurück zu Urvertrauen, Selbststärkung & Selbstbewusstsein findest**

21.04.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 05.05.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du dich entspannt abgrenzt**

19.05.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 02.06.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du ohne schlechtes Gewissen Nein sagst**

16.06.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 07.07.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du deinen Kopf frei kriegst und aus dem Gedankenkarussell aussteigst**

21.07.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 04.08.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du Entspannung & Gelassenheit findest**

18.08.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 01.09.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du deine Berufung findest, deine Talente entdeckst und lebst**

15.09.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 06.10.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du freudiger und müheloser lebst & deinem Herzen folgst**

20.10.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 03.11.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du Einsamkeit, Trauer, Schmerz und andere heftige Emotionen heilst**

17.11.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 01.12.2021, 19.30 - 20.45 Uhr

**Wie du kraftvoll deinen eigenen Weg gehst und dich von den Erwartungen anderer befreist  
Abschluss & Neubeginn**

15.12.2021, 19.30 - 21.15 Uhr - Nachbesprechung am 05.01.2022, 19.30 - 20.45 Uhr

# HSP-Jahresgruppe

## Antworten auf wichtige Fragen

### Was, wenn ich einen Termin verpasse?

Alle Online-Seminare werden aufgezeichnet, so dass du nichts verpasst, wenn du einmal nicht dabei bist.

### Gibt es auch Live-Veranstaltungen?

Live-Veranstaltungen, individuelle Coachings und Online-Seminare zu besonderen Themen 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.

### Kann ich auch einzelne Online-Seminare buchen?

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

## Preise

Gemäß § 19 UStG berechne ich keine Umsatzsteuer.

### **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](mailto:willkommen@inga-dalhoff.de) oder buche direkt über die Websites [www.inga-dalhoff.de](http://www.inga-dalhoff.de) oder [www.zart-stark.de](http://www.zart-stark.de).)

# HSP-Jahresgruppe

## Unsere Online-Seminar-Regeln

### Achtsames Miteinander

Unter Hochsensiblen sind die folgenden Regeln des Miteinanders meist selbstverständlich. Und doch möchte ich ihnen hier Raum schenken, 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 Online-Seminare 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 Seminartag so, **als würdest du zu einer Live-Veranstaltung gehen**. Ziehe dich auch so an! Im Schlafanzug am Online-Seminar 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 Online-Seminare 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 Online-Seminar 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 OnlineSeminar 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