

# Jahresgruppe für Hochsensible

## Lebe deine zart starke Kraft

Komm an Bord - gewinne Erkenntnisse & neue Perspektiven

Fühle dich wohl und tanke auf

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 den Erfahrungsaustauschtreffen kannst du dich selbst beschenken und

- 1** Dir deiner Talente und Stärken noch bewusster werden.
- 2** Erkunden, wie du deine Hochsensibilität kraftvoll in Familie, Beruf oder Selbstständigkeit leben kannst.
- 3** Wie du auftankst, dich abgrenzt, Verletzungen heilst und dir deinen Raum nimmst.

Das erwartet dich



**1 x monatlich ein moderierter Erfahrungsaustausch**

zu verschiedensten Aspekten hochsensiblen Lebens mit praktischen Übungen.  
Im August gönnen wir uns eine Pause = 11 Termine in 2024.

Nur für BucherInnen der kompletten Jahresgruppe:



**Eine private Facebookgruppe,**

in der du dich mit anderen Teilnehmerinnen austauschen kannst.



**Als Geschenk**

**Mein E-Book "Lebe frei!" inklusive 5 Audiodateien** mit Anleitungen, wie du nicht mehr dienliche Überzeugungen auflöst und dich Schritt für Schritt in deine wahre Größe und Kraft begibst.

# Jahresgruppe für Hochsensible

## Themen & Termine 2024

Die 11 Termine in 2024 finden an wechselnden Wochentagen statt und werden aufgezeichnet. Solltest du deine/n gebuchten Termin/e verpassen, kannst du auf die Aufzeichnung zurückgreifen. Im August gönnen wir uns eine Pause. Wähle deine/n Termin/e:

**Hochsensible Wissbegierde, Scannertum & Hochbegabung**

Mittwoch, 17.01.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**Sinn, Beruf, Berufung**

Donnerstag, 22.02.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**Grenzen spüren - Grenzen setzen**

Freitag, 22.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**Wut & andere starke Emotionen leichter meistern**

Sonntag, 14.04.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**Bedürfnisse kennen - Bedürfnisse erfüllen**

Montag, 13.05.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**Auftanken & Freude finden**

Dienstag, 18.06.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**In Konfliktsituationen bei dir bleiben & dich behaupten**

Mittwoch, 17.07.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

**Entspannung finden & Kopfkino ausschalten**

Donnerstag, 12.09.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**Zu dir stehen - in Führung gehen**

Freitag, 11.10.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**Heilsame Wege durch Traurigkeit, Trauer & Depression**

Sonntag, 10.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

**Hochsensibilität feiern**

Montag, 16.12.2024, 18.30 - 20.30 Uhr per zoom

## Preise

330,00 € für 11 Online-Treffen inklusive Aufzeichnung, E-Book und Facebook-Gruppe.

# Jahresgruppe für Hochsensible

## Unser Online-Meeting-Miteinander Achtsam sein mit uns und den anderen

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.



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 ...“)



**Werte weder dich noch andere.  
Sprich positiv über dich und andere.**



Gib deinen **Rat nur dann, wenn er** gewünscht und **ausdrücklich erbeten ist.**



**Dein Feedback und deine Wünsche an mich sind immer willkommen** und ausdrücklich erbeten. :-) Denn sie helfen mir, die Moderation, die Inhalte und die Technik noch besser auf dich und euch abzustimmen.



Wisse und achte, **dass alles**, was während der Online-Treffen gesagt und geteilt wird, **in der Gruppe bleibt** und nicht nach Außen getragen wird.



**Achte Urheberrechte**, z.B. wenn du Fotos, Grafiken, Texte mit uns teilst und gib die Quellen an.

# Jahresgruppe für Hochsensible

## Ja, ich bin dabei!

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Jahresgruppe für Hochsensible an.

---

Vorname

Nachname

---

Rechnungsanschrift, Straße, Nr., PLZ, Wohnort

---

Telefon

Handy

---

E-Mail-Adresse

Website

Meine Beweggründe für die Teilnahme, meine Ziele und Absichten:

Ich möchte mich selbst besser kennenlernen und weiter entfalten

Ja / Nein

Ich möchte einen Erfahrungsaustauschkreis für Hochsensible initiieren

Ja / Nein / Vielleicht

Ich möchte als BegleiterIn für Hochsensible tätig werden

Ja / Nein / Vielleicht

Ich erhalte eine Rechnung und überweise das Entgelt bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, bei kurzfristiger Buchung spätestens bis zur Veranstaltung.

***Ich habe die [Datenschutzvereinbarung \(s.u.\)](https://www.zartstark.de/j/shop/terms) & die AGB (siehe <https://www.zartstark.de/j/shop/terms>) erhalten, gelesen und bin mit ihnen einverstanden:***

---

Datum, Ort, Unterschrift

# Jahresgruppe für Hochsensible

## **Sondervereinbarung zur elektronischen Kommunikation**

per Telefon / E-Mail / WhatsApp / Skype / FB-Messenger /  
Google-Hangout / Zoom / edudip / sofengo und ähnlicher Dienste

## **und Einverständniserklärung zur Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten**

### **zwischen**

Inga Dalhoff  
Spiritual Life & Business Coach | Begleiterin für Hochsensible & Feinfühlige  
Kramerstr. 10

82061 Neuried bei München

nachfolgend ich genannt

### **und**

**Vorname, Nachname:**

**Adresse:**

**Telefonnummer:**

**E-Mail:**

**Whatsapp-Name:**

**Skype-Name:**

**Facebook-Name:**

**Google-Account-Name:**

**Zoom-Name:**

**edudip / sofengo-Name:**

nachfolgend du genannt.

# Jahresgruppe für Hochsensible

Im Zuge der Datenschutz-Grundverordnung treffen du und ich im beiderseitigen Einvernehmen folgende Vereinbarung über die elektronische Kommunikation per Telefon, E-Mail, WhatsApp, Skype, Facebook-Messenger, Google Hangout, Zoom, edudip, sofengo und ähnliche Dienste (wie oben angegeben und freigegeben):

Im Rahmen der elektronischen Kommunikation zwischen dir und mir über die o.g. Kommunikations-kanäle gelten die jeweiligen Datenschutzerklärungen der Anbieter. Eine Garantie für eine geeignete Verschlüsselung der Daten bei der Nutzung dieser Dienste besteht möglicherweise nicht. Deshalb kann die Gefahr bestehen, dass Daten von Dritten abgefangen und gelesen oder gehört werden.

In Kenntnis dieser Situation stimmst du weiterhin der Übermittlung von Daten wie E-Mail Adresse, Firmenanschrift, Telefonnummer, Bezahltdaten o.ä. mit den o.g. elektronischen Kommunikationsmitteln und Web-Seminarplattformen zu.

Zudem erklärst du dich damit einverstanden, dass ich zum Zwecke der vereinbarten Beratung oder des gebuchten Web-Seminars, (Online-) Produkts bzw. der gebuchten Liveveranstaltung und aller damit verbundenen Tätigkeiten, alle Daten, Dokumente, Bilder etc., erfassen, speichern oder verarbeiten darf, die du selbst zur Verfügung gestellt hast oder die aus anderen Quellen von dir zugänglich gemacht wurden. Ich gebe diese Daten nicht an Dritte weiter und behandle sie vertraulich. Sind Dritte (Dienstleister) eingebunden gelten deren jeweilige Datenschutzvereinbarungen.

Ich darf diese persönlichen und personenbezogenen Daten wie Namen, Anschrift, Telefonnummern, E-Mail Adressen, sonstige elektronische Kontaktadressen sowie die übermittelten Dokumente auf unbestimmte Zeit in einer geschäftsinternen Datenbank im Rahmen einer Kunden-Kartei/im Kontaktverzeichnis des Mobiltelefons/im Skype Kontaktverzeichnis und in den Verzeichnissen der o.g. Dienste speichern. Du bist ebenfalls damit einverstanden, dass die ich deine Daten nach vorheriger Absprache zum Zweck der geschäftlichen Empfehlung an Dritte weitergeben darf.

Du darfst diese Einwilligung jederzeit widerrufen. Zudem ist dir bekannt, dass du jederzeit Auskunft über deine durch mich gespeicherten personenbezogenen Daten erhalten kannst sowie jederzeit deren Löschung verlangen kannst.

## **Hinweis zu ONLINE-JAHRESGRUPPEN, ONLINE-MEDITATIONEN UND WEB-SEMINAREN**

Bitte sei dir bewusst, dass du während eines Web-Seminars oder einer Online-Veranstaltung mit deinem Vor- und Nachnamen für andere TeilnehmerInnen sichtbar bist und per Bild und Ton zugeschaltet werden kannst, sofern du dem zustimmst. Solltest du das nicht wünschen, kannst du dem jederzeit vor und während der Online-Veranstaltung widersprechen und dich als anonyme TeilnehmerIn, die sich nicht per Bild und Ton einbringt, teilnehmen. Schicke mir bei Fragen eine E-Mail an [willkommen@inga-dalhoff.de](mailto:willkommen@inga-dalhoff.de). Die Online-Veranstaltungen werden in der Regel aufgezeichnet und dir und anderen TeilnehmerInnen zwecks Wiederholung und Vertiefung des Wissens zur Verfügung gestellt.

Es gelten meine Datenschutz-Vereinbarung, die du hier findest: <https://www.zart-stark.de/j/privacy> und die AGB (s.u.).