

## Kursleitung



**Sandra Grams**, Jg. 1980

Dipl. Sozialpädagogin / Deeskalationstrainerin (GAV) / Coach mit dem Schwerpunkt Hochsensibilität. Hauptberuflich habe ich jahrelange Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe und Beratung.

Aktuell leite ich eine Einrichtung in der Mädchen- und Frauenarbeit. Nebenberuflich gebe ich Seminare, Trainings und halte Vorträge, arbeite mit Gruppen und Klassen und berate und coache Einzelpersonen, Familien und Fachkräfte. Mobil: 01575 - 2933628, E-Mail: sandragrams@gmx.de

**Hendrike Jensen**, Jg. 1983



Leidenschaftliche Heilpraktikerin mit eigener Praxis, Mutter von 2 Kindern und erfahrene Lehrkraft mit 15 Jahren Berufserfahrung. Dozentin für Heilpraktik und Seminarleitung für Hochsensibilität. Schwerpunkte, Praxis und Kontakt siehe:

[www.praxisatma.de](http://www.praxisatma.de)

Fragen beantworten wir jederzeit gern.

## WEITERE ANGEBOTE

- **Vorträge zum Thema Hochsensibilität**
- **Workshops Hochsensibilität**  
mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie
  - Basiswissen
  - Beruf/ Berufung
  - Kinder und Jugendliche
  - Väter und Mütter
  - Männer
  - Paare
  - Tiere
- **Schulentwicklungstage und Lehrerfortbildungen**
- **Coaching /Beratung /Vernetzungsangebote**
- **Naturheilverfahren**

## Organisatorisches

### Termine:

Grundlagenseminar Sa, 25.05.24/So, 26.05.24

Aufbauseminar Sa, 06.07.24/So, 07.07.24

**Kosten:** 320 € je Seminarwochenende

**Zeiten:** Sa, So, jeweils 10 – 17 Uhr

**Teilnehmerzahl:** 5 – 14

Für das Seminar bitte Schreibsachen und eine Kleinigkeit für ein gemeinsames, vegetarisches Mittagsbuffet mitbringen.

### Seminar-Rücktrittsversicherung

Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass Du kurzfristig von einer Seminar-Anmeldung zurücktreten musst. Hierfür empfehlen wir Dir eine Seminar-Rücktrittsversicherung.

### Veranstaltungsort:

Freiräume Ostenfeld  
[www.freiraeume-ostenfeld.de](http://www.freiraeume-ostenfeld.de)  
Hauptstraße 22  
25872 Ostenfeld



*„Ich bin stärker als die Wörter,  
die andere sagen,  
und größer als die Schublade,  
in die sie mich stecken wollen.“*

*David Levithan*

## Seminar zum Thema:

# Hochsensibilität

## Eine Wochenendveranstaltung für

- Interessierte
- Hochsensible Menschen
- Eltern von hochsensiblen Kindern und Jugendlichen
- Fachkräfte

mit Sandra Grams  
und Hendrike Jensen

## Hochsensibilität

Jeder vierte bis fünfte Mensch ist hochsensibel. Sehr wahrscheinlich sind Menschen im eigenen privaten oder beruflichen Kontext hochsensibel oder man hat selbst das Gefühl schon immer irgendwie anders gewesen zu sein als andere. Woran erkenne ich das?

Hochsensible Personen (HSP) haben permanent geöffnete Sinneskanäle. Sie nehmen, je nach individueller Ausprägung, ihre Umwelt (z.B. Geschmack, Geräusche, Gerüche, Gefühle und Stimmungen)

früher und intensiver wahr und erkennen häufig Zusammenhänge schneller. Das ist oft ein Geschenk! Die Herausforderung ist hingegen, dass viele innere und äußere Reize ungefiltert eintreffen und gleichzeitig verarbeitet werden. Somit steht das „Gedankenkarussell“ so gut wie nie still und der eigene „Akku“ ist schnell leer.

Es kann außerdem sein, dass sich die Gefühle widersprüchlich überschlagen: Einerseits fühlt sich eine HSP oft unsicher, überfordert und suchend UND dieselbe Person kann im anderen Setting ebenso hochbegabt, genial und unterfordert erscheinen.

Die Seminare richten sich sowohl an hochsensible Menschen, deren PartnerInnen, FreundInnen und Familienmitglieder von HSP, als auch an Fachkräfte, die im Berufsalltag mit hochsensiblen Menschen arbeiten und diese in ihrem besonderen, persönlichen Entwicklungsprozess begleiten.

Die Seminare bestehen aus einem Grundlagenseminar und einem Aufbauseminar.

## Seminarinhalte

- **Bewusstsein entwickeln**
- **Bedürfnisse (an)erkennen**
- **Rahmenbedingungen verändern**

### Grundlagenseminar – 1. Veranstaltungswochenende

Die Eigenschaften, Gaben und Herausforderungen einer Hochsensiblen Person (HSP) im Allgemeinen und erlernbare, hilfreiche Strategien, mit den eigenen Ressourcen gut umzugehen.

Der Besuch des Grundlagenseminars oder andere Vorkenntnisse (nach Absprache mit den Kursleiterinnen) sind Voraussetzung für das Aufbauseminar.

### Aufbauseminar – 2. Veranstaltungswochenende

#### Hochsensible Kinder und Jugendliche

Hochsensible Kinder und Jugendliche bringen eine Vielzahl von Fähigkeiten und Ressourcen auf der einen und Bedürfnisse auf der anderen Seite mit. Der Alltag Zuhause, in Kindergarten und Schule kann für alle Beteiligte zu einer großen Herausforderung werden. In diesem Seminar geht es für Eltern und Fachkräfte um die Fähigkeiten und Herausforderungen hochsensibler Kinder und Jugendlicher, um Strategien für den Alltag und um jede Menge Austausch mit anderen Eltern und Fachkräften.

#### Hochsensible und ihre Berufung

Als HSP braucht die Berufswahl besondere Aufmerksamkeit: Wie finde ich meine ureigene Berufung? Wie schaffe ich mir den bestmöglichen Rahmen am Arbeitsplatz? Oder ist ein Berufswechsel vielleicht die bessere Wahl? In diesem Seminar geht es für HSP und Fachkräfte um die Erarbeitung und das Sichtbarwerden der Fähigkeiten, Bedürfnisse und Ressourcen und die Einbindung dieser in den Berufsalltag.

#### Hochsensible Mütter und Väter

Tipps für hochsensible Eltern, die einen für sie praktikablen Leitfaden für ihre Rolle und deren tägliche Ausgestaltung finden möchten. Auch geeignet für erwachsene Kinder und Partner hochsensibler Elternteile, um verstehen zu lernen.

Weitere Inhalte nach Absprache.

## Anmeldung unter [info@praxisatma.de](mailto:info@praxisatma.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende

### Seminare Hochsensibilität

- HSP Grundlagenseminar – Sa, So, Mai 2024
- HSP Aufbauseminar – Sa, So, Juli 2024

Name , Anschrift, Telefon, E-Mail:

---

---

---

---

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit des Dozenten oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Wochentagen / Wochenenden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung aufgenommen.

- Ich erkenne die o.g. Konditionen bzgl. meiner Daten und des Rücktritts an.
- Ich stimme zu, dass meine Anschrift und Kontaktdaten über eine TeilnehmerInnen-Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen und der Dozentin zugänglich gemacht werden.

Datum, Unterschrift:

---