

TERMINE JÄNNER 2026

AKTUELLES

Hier gibt es eine kleine Übersicht über meine nächsten Veranstaltungen.

Wenn du gerne mit einer Gruppe zu einem unten angeführten Thema einen Workshop besuchen möchtest, so lass uns gerne über einen (anderen) Wunschtermin sprechen. Ich freue mich auf dich /euch!

NÄCHSTE TERMINE

10. Jänner

Scham und Schuld- die Würde wieder finden

Start 17.Jänner

Themenreihe SENSIBEL SEIN

29.Jänner

DU und deine Hochsensibilität

Februar 2026

Cafe für hochsensible Menschen

16. Jänner

Hochsensibilität und Selbstfürsorge

27.Jänner

Syst. Strukturaufstellung

Februar 2026

Workshopreihe Narzissmus in Beziehungen

KONTAKT & ANMELDUNG

Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen oder dich direkt anmelden?
Dann schreibe mir oder rufe mich an!

kontakt@margithellwagner.at

+43677 61296609



SEMINAR SCHAM UND SCHULD - DEINE WÜRDE WIEDER FINDEN



10. JÄNNER 2026

Erfahrungen in unserem Leben hinterlassen manchmal tiefe Wunden. Fehlende Sicherheit in der Kindheit, kränkende Erlebnisse während des Hineinwachsen ins erwachsene Leben, kränkende Beziehungenserfahrungen, Verluste von lieb gewonnenen Menschen, Verlust der Gesundheit, des Arbeitsplatzes oder materieller Absicherung..... als dies kann die gefühlte Auswirkungen haben auf ein Leben in Würde

Gefühle von Scham und Schuld und Fragen nach dem Warum gehen oftmals Hand in Hand mit Gefühlen der Verzweiflung, der Hilflosigkeit und einem Eintauchen in tief Traurigkeit und Rückzug.

An diesem Tag möchte ich dich einladen, gemeinsam (in der Kleingruppe) einen neuen achtsamen Blick zu wagen auf deine Erfahrungen, in einem sicheren Rahmen dich deinen Gefühlen und dem Schmerz zuzuwenden, um ein Stück mehr zu verankern, dass DEINE WÜRDE LEUCHTEND UND UNANTASTBAR war, ist und immer sein wird.

Wir arbeiten nach einem kurzen einführenden Theorie-Teil traumasensibel und zusätzlich unterstützend mit Aufstellungen, integrativen Methoden zur Körperregulation, Entspannung, Tanz und Humor.

Kosten: € 190,-

Ich freue mich auf sehr auf DICH!
Margit

Kontakt & Anmeldung :
kontakt@margithellwagner.at | +43677 61296609

HOCHSENSIBILITÄT UND SELBSTFÜRSORGE

16.01., 10:00-14:00

Wenn du feinfühlig bist, nimmst alles mit deinem Körper wahr, transformierst Energien und fühlst dich dann manchmal ein bisschen überfordert? Dein Körper sehnt sich nach Ruhe, verwöhnen und Entspannung?

Wie wäre es da schnell mal für zwischendurch ein paar Tools in der Hand zu haben, die dich stärken und dir gut tun?

Im Workshop HOCHSENSIBILITÄT UND STRÖMEN lernst du eine sanfte und zugleich stärkende Methode der Selbsthilfe kennen, um dich zu entspannen und deine Energie wieder ins Fließen zu bringen.

Strömen unterstützt dich, dein Nervensystem zu regulieren und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.....und du hast immer Selbsthilfe-Griffe im Alltag schnell, jederzeit und überall "mit dabei".

Du solltest dabei sein 😊

wenn du mehr Selbstfürsorge für dich leben und deinen Energiehaushalt harmonisieren möchtest

wenn du hochsensibel bist und die tägliche Fülle an Wahrnehmungen dich manchmal stark fordert

Kosten: €110 inkl. Skriptum

Gerne kombinierbar mit dem Aufstellungsabend DU und deine Hochsensibilität am 29.01..

Beide Veranstaltungen im Kombi €150

Ich freue mich auf DICH!

Margit

Kontakt & Anmeldung :

kontakt@margithellwagner.at | +43677 61296609

THEMENREIHE SENSIBEL SEIN

17.01, 24.01., 31.01. (10-14)

Die Themenreihe SENSIBEL SEIN bietet dir die Möglichkeit, dich mit verschiedenen Themenbereichen deiner Hochsensibilität vertiefend zu beschäftigen.

In Anlehnung an die Arbeit von Elaine N. Aron werden in den sechs Modulen die vielfältigen Facetten von Hochsensibilität in unterschiedlichen Lebensfeldern im Zentrum stehen.

Die 6 Module finden zu folgenden Schwerpunkten statt:

- 17.01. Meine individuelle Hochsensibilität (10-12)
- 17.01. Mein Beruf und meine Berufung (12-14)
- 24.01. Mein hochsensibler Körper (10-12)
- 24.01. Liebe und andere Beziehungen (12-14)
- 31.01..Meine Kindheit - als hochsensibles Kind (10-12)
- 231.01.. Sensibel sein - glücklich sensibel (12-14)

Der Reflexionsprozess in der Gruppe und die Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen ermöglichen dir, die eigene Hochsensibilität besser kennenzulernen und zu verstehen, mit dem Ziel deine Feinfühligkeit als wertvolle Ressource für dein persönliches Leben nützen zu können.

Kosten: € 50-. pro Workshop, inkl. umfangreiche Unterlagen

Die Treffen finden in der Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmer*innen statt.

Die Themenreihe kann als Gesamtreihe oder für einzelne Workshops gebucht werden. Online Teilnahme via Zoom möglich

◦ Ich freue mich auf DICH!

Margit

Kontakt und Anmeldung:

kontakt@margithellwagner.at , +43 677 61296609

SYSTEMISCHE STRUKTURAUFSTELLUNG

27.01., 18:00-20:30



Aufstellungen sind eine mächtige Einladung für große Prozesse. Aus dem Zusammenwirken von Menschen, Energien, Wissen und Wirklichkeiten entsteht ein neuer Raum, in dem oft überraschende Ergebnisse und Lösungen möglich werden. In einer Aufstellung werden die inneren Bilder, die wir über eine Situation, ein Problem oder ein Anliegen haben, nach außen verlagert und symbolisch dargestellt. Mit Hilfe von Repräsentant*innen, die für innere und äußere Anteile und jene Menschen stehen, die zu unserem System gehören, bekommen wir neue Einblicke in unsere Ausgangssituation, harmonische Veränderungen können angestoßen und ein verbessertes Gleichgewicht erschaffen werden.

Aufstellungen sind ein wenig magisch, kreieren veränderte Perspektiven und können mit Tiefe, Humor und einer spielerischen Leichtigkeit, zu einem neuen Zugang für alte Themen führen. *Denn Lösungen finden sich überall, - vielleicht sogar gerade dort-, wo wir sie gar nicht vermuten.*

Wenn du ein Thema aufstellen möchtest, treffen wir uns, am besten am Tag der Aufstellung zu einem Vorgespräch für die Dauer von ca. 30 Minuten. Im Anschluss wird dein Thema mit Hilfe von Repräsentant*innen aufgestellt.

Die Teilnahme als Repräsentant*in in einer Aufstellung ermöglicht einen neuen Umgang mit sich selbst zu erfahren und gerade auch als Repräsentantin viele Erfahrungsgeschenke mitzunehmen.

Systemische Strukturaufstellung in der Gruppe € 150-.
Repräsentant*innen € 10

Kontakt und Anmeldung
kontakt@margithellwagner.at, +43 677 61296609

DU UND DEINE HOCHSENSIBILITÄT - AUFSTELLUNGSABEND

29.01., 19:00 - 21:00



Du bist feinfühlig, nimmst sehr vieles wahr, transformierst und vielleicht fühlst du dich manchmal auch ein bisschen gefordert mit deinen Wahrnehmungen....

Du denkst, es sei deine Hochsensibilität, die dazu beiträgt, dass du manchmal nicht "so mit kannst", leistungsfähig bist, dir schnell etwas zu nahe geht oder du dich nicht so gut abgrenzen kannst...

Deine Feinfühligkeit ist eine wundervolle Gabe, für dich, für dein Umfeld, für die Welt.....

Je mehr du mit ihr verschmilzt, sie annimmst und willkommen heißt, desto liebevoller wirst du dich als das Geschenk, das du bist, erkennen.

An diesem Aufstellungsabend lade ich dich dazu ein, den Anteilen deiner Wahrnehmungsbegabung mit offenem Herzen zu begegnen, die du bisher noch nicht liebevoll willkommen geheißen hast.

Wir arbeiten mit Kurzaufstellungen - lass dich überraschen!

Kosten: € 55

Gerne kombinierbar mit dem Workshop

HOCHSENSIBILITÄT UND SELBSTFÜRSORGE am 16.01.

Beide Veranstaltungen im Kombi €150

Ich freue mich auf DICH !

In Verbundenheit

Margit

Kontakt & Anmeldung :

kontakt@margithellwagner.at | +43677 61296609

CAFE FÜR HOCHSENSIBLE MENSCHEN

FEBRUAR 2026

Hast du Lust, dich mit anderen feinfühligen Menschen auszutauschen, zu verstehen und zu stärken ?



Im CAFE für hochsensible Menschen hast DU die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch, dich zu informieren und zu vernetzen.

Der Erfahrungsaustausch in der Kleingruppe, das achtsame Zuhören und eine feine, gemeinsame Zeit mit anderen hochsensiblen Menschen steht dabei im Vordergrund.

Ich lade DICH herzlich ein, den Nachmittag gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre zu verbringen und sich zu einem vorgegebenen oder während der Vorstellungsrunde aufgekommenen Thema in der Gruppe auszutauschen.

Kosten: € 15,00

Für Getränke ist gesorgt

Aus organisatorischen Gründen bitte ich Dich um Anmeldung. Bei genügend Anfragen wird ein Termin zwischenzeitlich ausgeschrieben.

Das Angebot richtet sich an erwachsene Personen.

Ich freue mich sehr auf DICH !

Margit

Kontakt & Anmeldung :
kontakt@margithellwagner.at | +43677 61296609



WORKSHOPREIHE NARZISSISMUS IN BEZIEHUNGEN

NÄCHSTER TERMIN: FEBRUAR 2026



Narzisstische Gewalt ist keine Seltenheit.

Sie begegnet uns in der Familie, in der Partnerschaft, in Freundschaften, am Arbeitsplatz, in der zwischenmenschlichen Begegnung.

Sie umgarnt schleichend, wirkt hoch manipulativ und hat oftmals zutiefst traumatisierende Auswirkungen auf die Opfer narzisstischer Gewalt. Meist fällt es schwer, sich alleine aus der "Narzissmusfalle" heraus zu bewegen.

Als ersten Schritt die Beziehungsdynamiken zu verstehen, in einem geschützten Rahmen die Auswirkungen auf das eigene Erleben zu erkennen und sich mit achtsamer, liebevoller und wertschätzender Unterstützung für neue Wege zu öffnen, dies ist der inhaltliche Bogen, den diese Workshop-Reihe spannt.

In dieser dreiteiligen Workshopreihe erfährst du mehr über

- Workshop 1: Formen und Folgen narzisstischer Gewalt
- Workshop 2: Möglichkeiten und Unterstützung, sich aus narzisstischen Beziehungen zu lösen

Nach dem 2. Workshop besteht die Möglichkeit für ein persönliches (inkludiertes) Coaching.

Kosten: 330 €, individuelle Preisgestaltung im Einzelfall möglich

Ich freue mich auf DICH!

Margit

Kontakt und Anmeldung:

kontakt@margithellwagner.at, +43677 61296609

INFOABEND HOCHSENSIBILITÄT

FRÜHJAHR 2026

Elaine N. Aron, eine amerikanische Psychologin und Psychotherapeutin, forschte in den 1990er Jahren intensiv zum Themenfeld Hochsensibilität und etablierte den Begriff der "Highly Sensitive Person", kurz HSP.

Seit einigen Jahren ist der Begriff Hochsensibilität auch im deutschsprachigen Raum sehr präsent. Je nach Zugang, wie man sich dieser Besonderheit des Nervensystems annähern möchte, scheint es jedoch unbestritten möglich, auf vielfältigen Ebenen tiefer, detailreicher, wissender und empathischer wahrzunehmen.

Hochsensibilität, Hochsensitivität, Feinfühligkeit als eine Besonderheit, die es, wenn die Voraussetzungen für nährende Regulation gegeben sind, ermöglicht, ein erfülltes, zwischenmenschlich zutiefst empathisches, authentisches und spirituelles Leben zu führen.

An diesem Abend möchte ich einladen, eine neuen Blickwinkel auf deine Feinfühligkeit einzunehmen und dich für all die vielfältigen Facetten deiner Wahrnehmungsbegabung zu öffnen.

Kostenfreier Vortrag und Info-Abend mit anschließendem Austausch

Ich freue mich auf sehr auf DICH!
Margit

Kontakt & Anmeldung :
kontakt@margithellwagner.at | +43677 61296609