

F: Was ist das Ziel des Online-Seminars?

A: Das Ziel dieses Online-Seminars ist es, Teilnehmer durch die besondere Zeit zwischen den Jahren, die als Rauhnächte bekannt ist, zu begleiten. Wir leiten die Teilnehmenden an, die 12 dunkelsten Nächte des Jahres bewusst zu erleben, das alte Jahr gut abzuschließen und mit Klarheit in das Neue Jahr zu gehen.

F: Gibt es unterschiedliche Teilnahmemöglichkeiten?

A: Ja, wir bieten das Seminar in zwei Ausprägungen an: eine Online- und eine Offline-Variante. In der **Online-Variante** gibt es zusätzlich 5 ZOOM-Treffen, in denen es weitere Impulse zum Thema gibt und vor allem die Gelegenheit zum vertiefenden Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen.

Die **Offline-Variante** ist für „Selbstlerner“, also alle, die die Impulse in ihrem eigenen Tempo durcharbeiten wollen. Sie erhalten – genau wie die „Online-Teilnehmerinnen“, tägliche Impulse per E-Mail und das Rauhnächte-Journal mit ergänzenden Hinweisen und viel Platz für das schriftliche Nachdenken.

F: Gibt es spezielle Voraussetzungen, um an dem Seminar teilzunehmen?

Eigentlich keine – das Seminar ist für alle, die die Zeit zwischen den Jahren für sich nutzen wollen, um mit Klarheit und Leichtigkeit ins neue Jahr zu gehen. Es gibt allerdings eine Besonderheit: **Die Online-Variante bieten wir ausschließlich für Frauen an.** Die Offline-Variante ist offen für alle Interessierten.

F: Was beinhaltet das Seminar?

A: **Beide Varianten** beinhalten tägliche E-Mail-Impulse in der Zeit vom 25.12.-06.01 und ein speziell darauf abgestimmtes Rauhnächte-Journal. Dieses Journal enthält ergänzende Impulse und viel Platz zum schriftlichen Nachdenken.

Die Teilnehmerinnen der **Online-Variante** bekommen zusätzlich 5 ZOOM-Meetings mit ergänzenden Impulsen, sowie die im Meeting verwendeten Materialien per E-Mail. Da die Teilnehmerzahl auf 12 Teilnehmerinnen begrenzt ist und die Leitung aus zwei sehr erfahrenen Coaches besteht, gibt es in den Treffen viel Raum für persönliche Erfahrungen.

F: Wann findet das Online-Seminar statt?

A: Das Online-Seminar beginnt mit einer Auftaktveranstaltung (bzw. Auftaktmail) am 21. Dezember. Richtig los geht es mit der ersten Rauhnacht, also die Nacht vom 24. auf den 25. Dezember. In dieser Nacht erhalten die Teilnehmenden den ersten E-Mail-Impuls.

F: Was beinhaltet das Seminar?

A: **Beide Varianten** beinhalten tägliche E-Mail-Impulse in der Zeit vom 25.12.-06.01 und ein speziell darauf abgestimmtes Rauhnächte-Journal. Dieses Journal enthält ergänzende Impulse und viel Platz zum schriftlichen Nachdenken.

Die Teilnehmerinnen der **Online-Variante** bekommen zusätzlich 5 ZOOM-Meetings mit ergänzenden Impulsen, sowie die im Meeting verwendeten Materialien per E-Mail. Da die Teilnehmerzahl auf 12 Teilnehmerinnen begrenzt ist und die Leitung aus zwei sehr erfahrenen Coaches besteht, gibt es in den Treffen viel Raum für persönliche Erfahrungen.

F: Wann sind die Live-Online-Treffen?

A: Die Live-Online-Treffen finden am 21.12./27.12./30.12./03.01/06.01. Zu Beginn des Seminars und als Erinnerung kurz vor den Terminen erhalten die Teilnehmerinnen den Link zum ZOOM-Raum per Mail. Falls du technische Unterstützung wünschst, schreib bitte ein Mail an rauhnaechte@coaching.de

F: Werden die Live-Treffen aufgezeichnet?

A: In der Regel ist keine Aufzeichnung vorgesehen. Falls allerdings eine Teilnehmerin an einem Termin verhindert ist, werden wir den Input-Teil des Treffens aufzeichnen

F: Wer leitet das Seminar?

A: Das Seminar wird von Korina Dielschneider, Mid-Life Coach für die Lebensgestaltung ab der Lebensmitte (Reilingen), und Dr. Anja Kellermann, Business-Coach, Natur-Coach und Systemische Beraterin (Heidelberg), geleitet.

F: Wie kann ich mich zum Seminar anmelden?

A: Wir nutzen das Event Management Tool *eventbrite* für die Abwicklung der Anmeldungen. Sobald du die Anmelde-Schaltfläche klickst, wirst du zu eventbrite weitergeleitet. Dort gibt es noch einmal die Info zum Seminar und die Buchungsmöglichkeit. [Hier](#) kommst du direkt zur Anmelde-Seite von eventbrite.

F: Wie kann ich bezahlen?

A: Eventbrite bietet Bezahlmöglichkeiten mit Kreditkarte, PayPal, Sofortüberweisung und SEPA-Lastschriftverfahren. Falls du lieber direkt bei Anja oder Korina buchen möchtest (mit Rechnung), dann schreib bitte eine Mail an rauhnaechte@coaching.de

F: Gibt es eine Rückgabemöglichkeit oder Stornierungsbedingungen?

A: Informationen zur Rückgabe und den Stornierungsbedingungen finden Sie auf der Eventbrite-Seite oder können per E-Mail angefragt werden.

F: Gibt es eine Teilnahmebestätigung?

A: Falls es dir wichtig ist, kannst du für die Online-Variante eine Teilnahmebestätigung erhalten.

Wenn du weitere Fragen oder spezifische Anliegen hast, schreib gerne eine E-Mail an: rauhnaechte@coaching.de. Wir melden uns dann umgehend und freuen uns auf deine Teilnahme.