

Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

die **dunkle Jahreszeit** naht und für viele ist sie ein Graus.

Es fehlt uns **das Licht** auf seelischer und körperlicher Ebene.

Körperlich können wir unseren Vitamin D-Spiegel messen lassen und ggf. auffüllen.
Studien belegen, dass 60 % der Deutschen unter Vitamin D Mangel leiden!

Und seelisch können wir **das Licht** in unser Leben einladen,
ihm einen oder mehrere feste Plätze im Tagesablauf einräumen.
Je mehr wir den Blick auf das Schöne, Gewünschte in unserem Leben richten,
desto mehr Lust hat es uns zu besuchen und bei uns zu verweilen!

Manchmal ist es nicht ganz leicht das Licht am Ende des Tunnels zu sehen.
Dann möchte der graue Sumpf uns nach unten ziehen.
Doch mit etwas Übung und Disziplin wird es jeden Tag
etwas besser gelingen kleine Lichtblicke in unser Leben hinein zu lassen.
Sehr hilfreich ist es in dieser Zeit sich all die kleinen und großen Dinge
bewusst zu machen, für die wir dankbar sind.
Als kleines Abendgebet (auch mit Kindern) tut das sehr gut!
Möge uns in dieser Jahreszeit ein stetiges Lichtlein leuchten!

Vorträge:

Infoabend Hochsensibilität

Lüneburg 20.11.2012 19:30 - 21:45 Uhr
Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg

Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Uelzen 10.12.2012 19 - 21:15 Uhr
Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen

Mehr Infos: <http://www.sensibel-gluecklich.de/votr%C3%A4ge/>

Kurs: Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und begleiten

Uelzen 15.01., 29.01., 12.02. und 26.02.2013

Ev. Familienbildungsstätte Uelzen
1 Kurs = 4 Abende jeweils 19 -22 Uhr

Mehr Infos: <http://www.sensibel-gluecklich.de/kurse/hochsensible-kinder/>

Seminarreihe „Sensibel glücklich“ in Zienitz

Hochsensibilität mit allen Sinnen erfassen

Samstag 12.01.2013 10 - 18 Uhr
Samstag 13.04.2013 10 - 18 Uhr

Hochsensibel? Sich selbst neu entdecken!

Quereinstieg ist möglich

Samstag **17.11.2012** 10 – 18 Uhr
Samstag 02.02.2013 10 - 18 Uhr

Dem "hochsensiblen Leben" einen passenden Rahmen basteln

Seminar 2 ist Voraussetzung

Samstag **08.12.2012** 10 – 18 Uhr
Samstag 23.02.2013 10 – 18 Uhr

Feinfühliges Stressmanagement

Quereinstieg ist möglich

Samstag 26.01.2013 10 - 18 Uhr
Samstag 06.04.2013 10 - 18 Uhr

Mehr Infos: <http://www.sensibel-gluecklich.de/kurse/hochsensible-erwachsene/>

.....

Was gibt es sonst?

Ein wie ich finde interessanter Artikel:

Kinder schlagen Alarm! Fehlende Zeit mit den Eltern, immenser Gruppendruck!
<http://www.inhr.net/artikel/kinder-schlagen-alarm-fehlende-zeit-mit-den-eltern-immenser-gruppendruck>

Und ein Comic über Hochsensibilität:

<http://www.mycomics.de/comics/andere/benjamin-ist-hochsensibel-david-nicht.html>

.....

Das war es für heute aus dem bald wieder sonnigen Wendland.
Lichtvolle Zeiten wünscht

Andrea Münsterberg
Psychosoziale Lebensberatung
Hochsensibilität
Vordorfsfeld 27
29473 Göhrde
Tel. 05862 – 943 956 0
Bürozeit: Mo 9 – 13 Uhr
hochsensibel@gmx.de
www.sensibel-gluecklich.de