

Liebe Interessierte am Thema **Hochsensibilität**,



das Jahr **2012** neigt sich seinem Ende entgegen.

Die 12 heiligen Nächte auch Rauh Nächte genannt stehen ins Haus und können uns, wenn wir es zulassen, Entschleunigung, Besinnung, Bewusstheit und innere Reflektion bringen.



Und zum Glück bekommen wir dabei gerade reichlich Hilfe von „Oben“.

Samtweich rieselnde, fluffig weiche weiße Schneeflocken, die unsere Welt berühren und in einen wunderbar entspannenden, beruhigenden, reinigenden Winterschlaf versetzen, helfen uns dabei.

Der Schnee mit seiner entschleunigenden Wirkung unterstützt die „innere Einkehr“.

Erlauben Sie sich zu „**SEIN**“ ganz ohne etwas zu müssen. Innehalten, tief durchatmen, entspannen, einfach „sein“.

Wir sind genau richtig so wie wir sind.

Wenn wir versuchen schneller, besser, oder perfekter zu sein, als wir sind, dann bekämpfen und schwächen wir uns selbst!

Unsere Aufgabe hier auf Erden können wir nur erfüllen, wenn wir uns akzeptieren und lieben wie wir sind, wenn wir unserer Wahrnehmung / Intuition trauen, wenn wir zu uns halten und unsere Grenzen achten und respektieren.

Sagen wir:

- ♥ „JA“ zur Langsamkeit
 - ♥ „JA“ zur (Selbst-)Liebe
 - ♥ „JA“ zur Verbundenheit
 - ♥ „JA“ zu allem was jetzt gerade ist
- Ganz ohne jedes „aber“.

Termine:

Vortrag Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Uelzen 10.12.2012 19 - 21:15 Uhr

Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen

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 18 – 21 Uhr

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!

Samstag 02.02.2013 10 - 18 Uhr

Dem "hochsensiblen Leben" einen passenden Rahmen basteln

Seminar 2 ist Voraussetzung

Samstag 23.02.2013 10 – 18 Uhr

Feinfühliges Stressmanagement

Samstag 26.01.2013 10 - 18 Uhr

Samstag 06.04.2013 10 - 18 Uhr

Mehr Infos: www.sensibel-gluecklich.de

Neuigkeiten:

Das Thema Hochsensibilität hat sich in diesem Jahr noch tiefer in Deutschland verwurzelt, wird immer mehr zum Allgemeinwissen. Und das ist gut so!

1. Im Oktober gab es einen neuen Film zum Thema Hochsensibilität beim ERF
Es sprechen dort Dirk und Christa Lüling
Buch: Lastentrage, die verkannte Gabe – Hochsensibel Menschen als emotionale Lastenträger
Hier der Film: Hochsensibel – mit feinsten Sensoren leben
<http://www.erf.de/fernsehen/mediathek/wirklich/hochsensibel-mit-feinsten-sensoren-leben/4941-59>

2. Auf der Website des IFHS fand ich gerade noch einmal die Zeitschrift des Instituts, die mag den / die ein oder andere/n interessieren, hier finden sich einige interessante Infos, sowie auch Buchrezensionen

<http://www.hochsensibel.org/dokumente/Intensity/Intensity04.pdf>

Ende Dezember erscheint die neue Intensity

3. Dieses Video finde ich noch einmal ganz interessant zum Thema:

Der Sinn des Lebens

Shocking, the real purpose of life

<https://www.facebook.com/photo.php?v=10151323008508529>

So, nun wünsche ich Ihnen/Euch allen ganz wunderbar entspannte Wintertage und eine wunderbare Advents- und Weihnachtszeit.

Möge Liebe, Verbundenheit, Licht und Ruhe sich auf unserem Planeten ausbreiten und auch noch den letzten Winkel durchdringen.

Herzliche Grüße sendet

So, nun wünsche ich Ihnen/Euch allen ganz wunderbar entspannte Wintertage und eine wunderbare Advents- und Weihnachtszeit.

Möge Liebe, Licht und Ruhe sich auf unserem Planeten ausbreiten und auch noch den letzten Winkel durchdringen.

Herzliche Grüße sendet

Andrea Münsterberg

Psychosoziale Lebensberatung

Hochsensibilität

Vordorfsfeld 27

29473 Gehrde

Tel. 05862 – 943 956 0

Bürozeit: Mo 9 – 13 Uhr

hochsensibel@gmx.de

www.sensibel-gluecklich.de