

Liebe/r Interessierte/r am Thema **Hochsensibilität**,

so wie es aussieht beschert dieses Neue Jahr uns eine **Besinnung auf das Selbst**,
auf unsere Mitte, unsere Zentrierung hier in der Welt.

Die vielen kursierenden Krankheiten scheinen uns zu gemahnen, uns um uns selbst zu kümmern,
uns einen Platz, eine Mitte in diesem, **unserem Leben** zu geben. Und zur inneren Ruhe zu gelangen

Die eigene Zentrierung vor die Befindlichkeiten unseres Umfeldes zu stellen,
ist eine der ganz großen Lernaufgaben für Hochsensible.
Denn nur wer in sich zentriert ist, kann das eigene Potential voll entfalten!
Tägliche Übungen und die Besinnung auf die eigene Mitte können hierbei sehr hilfreich sein.

.....

Aktuelles zum Thema Hochsensibilität:

1. Buchempfehlung: Rolf Sellin – Wenn die Haut zu dünn ist

Hochsensibilität - vom Manko zum Plus. Kösel Verlag, München 2011, ISBN 978-3-466-30884-2

Alle bisher gelesenen Bücher zum Thema Hochsensibilität fand ich klasse und empfehlenswert. Doch für mich war und ist dieses Buch der Schlüssel zu einem noch tieferen Verständnis. Insbesondere habe ich hier noch einmal begriffen, dass Hochsensibilität eine Gabe ist. Die Probleme der Hochsensibilität erwachsen eher aus dem erlittenen Trauma, aus der Begegnung mit einem Umfeld, das Sensibilität ablehnend gegenübersteht. Rolf Sellin beschreibt sehr eindrücklich den Weg hinein ins Trauma und auch, wie wir wieder hinaus finden können.

Sehr empfehlenswert!

2. Hochsensibilität – Vielbegabte

Mir lief bei meinen Recherchen eine Website über den Weg.

Hier sind sehr gut die Fähigkeiten der Hochsensiblen aufgelistet und vielleicht entdecken Sie / entdeckst du das ein oder andere Potential, was still in Ihnen / dir schlummert und gerne zum Leben erweckt werden möchte!

<http://vielbegabte.de/category/vielbegabte/hochsensibilitat/page/2/>

3. Hochsensibilität – Potential und Last sensibler Menschen

Hier noch ein kurzer neuer Film zum Thema Hochsensibilität

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=fOEcb16oBH4

Aktuelle Vorträge:

Sensibilität – Fluch oder Gabe?

Gesundheitszentrum **Bad Bevensen**

Anmeldung: Tel.: 05862 - 9439560

12.03.2013, 19:00 – 21:00 Uhr

Infoabend Hochsensibilität

Ev. Familien – Bildungsstätte **Lüneburg**

Anmeldung: Tel.: 04131/4 42 11

09.04.2013, 19:00 – 21:15 Uhr

Sensibilität – Fluch oder Gabe?

Ev. Familien – Bildungsstätte **Uelzen**

Anmeldung: Tel.: Tel.: 0581/979910

11.04.2013, 19:00 – 21:15 Uhr

Sensibilität – Fluch oder Gabe?

Familienhof **Salzwedel**

Anmeldung: Tel.: Tel. 03901 473055

23.04.2013, 19:00 – 21:15 Uhr

Zu sensibel? Oder vielleicht auch hochkompetent? **12.06. 2013**, 19:00 – 21:15 Uhr

Haus der Familie **Braunschweig**

Anmeldung: 0531 – 2412500

Weitere Vortragsorte im Herbst sind, Wolfenbüttel, Celle und Wittingen

.....

Aktuelle Seminare:

Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und begleiten

Ev. Familien - Bildungsstätte **Wolfenbüttel**, **02. + 09.03.2013**, 10 – 17 Uhr Anmeldung: 05331 - 802 450 (bei Interesse bitte dringend sofort anmelden!!!)

AWO Akademie Mitteldeutschland **Magdeburg**, **06.03.2013**, 9:30 – 16:30 Uhr Anmeldung: 0345 – 68 69 48 24

Ev. Familien - Bildungsstätte **Uelzen**, 19.04., 24.05. u. 21.06. 2013, 17 – 21:30 Uhr, Anmeldung: Tel.: Tel.: 0581/979910

Ev. Familien – Bildungsstätte **Lüneburg**, 27.04. + 25.05.2013, 10 – 17 Uhr, Anmeldung: Tel.: 04131/4 42 11

VFFB e.V. **Göttingen**, 03.+ 04.05.2013, Fr. 11 - 18 Uhr, Sa 9 - 16 Uhr, Anmeldung: 0551 – 521 39 34

Seminarreihe „Sensibel glücklich“ im Wendland

13.04., 10 – 18 Uhr, Hochsensibilität mit allen Sinnen erfassen (3 freie Plätze)

01.06., 10 – 18 Uhr, Hochsensibel? – Sich selbst neu entdecken!

02.06., 10 – 18 Uhr, Dem „hochsensiblen Leben“ einen passenden Rahmen basteln

15.06., 10 – 18 Uhr, Feinfühliges Stressmanagement

Im Seminarhaus in Zienitz wird umstrukturiert, so weiche ich auf andere ruhige Seminarräume aus, voraussichtlich in das Kl. Tanzhaus in Bahrendorf / Hitzacker.

Genauere Infos im März – Rundbrief.

Nun bleibt mir noch der Abschied.



Möge das Licht / das Schöne in der Welt unsere Herzen erreichen und uns mit Liebe erfüllen.

Mögen wir die Kraft haben das zu erkennen und zu erfüllen, für das wir hier auf Erden sind.

Mögen wir die Gnade besitzen uns zu verzeihen, wenn wir nicht perfekt sind.

Mögen wir in der Lage sein uns zu lieben, auch wenn wir Fehler begehen.

Mögen wir erkennen, dass alles Dunkel auch wieder ins Licht führt.

Ganz herzliche Grüße aus dem weißen Wendland sendet

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