

Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

der **Herbst** ist mit Riesenschritten auf seinem Weg zu uns.

Was bedeutet das für Hochsensible?

Wohin lenken wir unsere Aufmerksamkeit und unsere Gedanken?

Wir könnten uns z.B. entscheiden unsere Wahrnehmung für all die großen und kleinen Wunder dieser Zeit zu öffnen und zu schärfen?

Wir könnten immer wieder all die vielen kleinen und großen wunderbaren Herbsteindrücke mit ihren herrlichen Eigenschaften in uns sammeln, damit sie uns Kraft und Durchhaltevermögen für den Winter schenken.

Was könnten wir wohl finden im Herbst?



Fallende Blätter

- Genuss an Farbenpracht
- Leichtigkeit und Eleganz im sanften Fall
- Schweben und „Getragen sein“
- Akzeptanz in das alljährliche Werden und Vergehen



Frühnebel

- Lichte Stimmung
- Stille, die sich auf das Land legt
- Einkehr und Frieden
- In sich ruhen



Filigrane Schauspiele der Natur (Spinnennetz)

- Geduld
- Feine Harmonie
- Zentriertheit
- Stille
- Einfach Sein

Und so vieles mehr.....

Sich mit den kraftvollen, schönen und stärkenden Eigenschaften zu beschäftigen, heißt gleichzeitig, dass wir diese Eigenschaften in unseren Körper einladen. Mögen sie sich dort breit machen und wachsen, mögen sie uns dienen und zentrieren!

Neues zum Thema Hochsensibilität

1. Ein neues Video zum Thema Hochsensibilität
Hochsensibel – Leben ohne Filter
http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2013/0425/thema_3.jsp
2. Hochsensible Personen und der rechte Arbeitsplatz
<http://www.stepstone.at/Karriere-Bewerbungstipps/karrieretipps/hochsensible-personen-und-der-richtige-arbeitsplatz.cfm?orderBy=refDate>
3. Das selbstorganisierte Kind – Gerald Hüther (Hirnforscher)
https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=tzV5blBmfCE

Aktuelle Termine

Vorträge zum Thema Hochsensibilität:

Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Uelzen 05.11.2013, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen, Telefon 0581 – 979910

Infoabend Hochsensibilität

Wolfsburg 07.11.2013, 19:00 - 21:15 Uhr

Achtung, ggfs. Start um 19:30 bitte unbedingt vorher mit der Fabi WOB abklären

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfsburg, Telefon 05361 – 89333 - 10

Buntes Dach – Hochsensibilität

Wittingen 25.11.2013, 19:00 – 21:15 Uhr

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfsburg, Telefon 05361 – 89333 - 10

Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Celle 02.12.2013, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle, Telefon 0 51 41-90 90 365

Kurse: Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und begleiten

Braunschweig 26. / 27.10.2013, jeweils 10 – 17 Uhr

Anmeldung: Haus der Familie Braunschweig Telefon 05 31 - 24 12 5-00

Uelzen 12.11., 19.11. u. 03.12.2013, jeweils von 17 – 21:30 Uhr,

Anmeldung: Ev. Familien – Bildungsstätte Uelzen, Telefon 0581 – 979910

Wolfsburg 30.11. u. 01.12.2013, jeweils 10 – 17 Uhr

Anmeldung: Familien – Bildungsstätte Wolfsburg, Telefon 05361 – 89333 - 10

Die Seminarreihe „sensibel glücklich“ wurde entwickelt von

Andrea Münsterberg, Fachdozentin für Hochsensibilität und
Michael Tillmann, Reiki – Lehrer und Rebirthing Therapeut



Sinn dieser Seminarreihe ist es hochsensible Menschen effektiv darin zu unterstützen, sich eine gesunde Lebensbasis aufzubauen, in der die eigene Hochsensibilität Lust hat zu „sein“ und sich „zu entfalten“.

Die Seminarreihe führt über einen ersten Seminarblock „Basiswerkzeuge für Hochsensible“, zu weiteren Seminarblöcken rund um die Lebensbereiche, die für Hochsensible wichtig sind. Neben theoretischen Seminaranteilen arbeiten wir prozess- und lösungsorientiert mit einer Vielzahl von kreativen, gestaltgebenden, systemischen und reflektierenden Methoden aus unserem Erfahrungs- und Seminarschatz.

Basiswerkzeuge für Hochsensible

Viele Hochsensible machen, durch Unkenntnis und Konformitätsgedanken ihres Umfeldes, extrem verwirrende Lebenserfahrungen. Es sind dann häufig ebendiese, die in der Folge zu einem verzweifelten Anpassungsversuch an die Norm führen und damit zur Ablehnung des eigenen hochsensiblen Wesenskerns.

Zu den Basiswerkzeugen für Hochsensible gehört es, sich selbst liebevoll **neu** kennen zu lernen, die bisher gemachten Lebenserfahrungen in den neuen Kontext „Hochsensibilität“ einzuordnen, sich zu entschleunigen, um sich **wahr**-nehmen und lieben zu können. Und um anschließend aus der Zentriertheit heraus gefühlvoll Grenzen zu setzen.

Zentriert zwischen Himmel und Erde

Mittwoch 16.10.13

Ein Training deiner Selbst – Zentrierung. Finde in einem Übungsfeld immer wieder zur eigenen kraftvollen Mitte und entdecke aus ihr heraus energie- und schwungvoll die Welt.

Ich erkenne meinen Wert – ich stehe zu mir

Mittwoch 30.10.13

Durch Selbstannahme und Selbst – Wert – Schätzung, die Qualität deines sensiblen Lebens voller Freude und Akzeptanz bewusst seigern.

„Jetzt gerade nicht!“ Die wunderbare Welt der Grenzen

Mittwoch 13.11.13

Hier kannst du dich und deine Grenzen in einem geschützten Übungsfeld erfahren und dich darin üben, sie für dich und andere sichtbar zu machen. „Wer Grenzen hat, hat sich selbst“. Genieße den Freiraum den Grenzen dir schaffen.

Neu zu mir – neu in die Welt

Mittwoch 04.12.13

Entdecke deinen (hoch)sensiblen Ursprungscharakter (Ah so bin ich gemeint!) und erforsche, wie ein kraftvoller Neustart aussehen kann und welches Handwerkszeug du dafür brauchst. Die Welt darf dir Spaß machen.

Bei mir landen – entschleunigt und authentisch

Mittwoch 18.12.13

Entschleunigt deinen sensiblen Sinnen den Raum und die Zeit gewähren, die sie benötigen um sich mit neuen Situationen vertraut zu machen und um bei dir zu landen. Übe dich in der Kunst für dich da zu sein.

Ich sehe mich, ich fühle mich, ich bin da

Mittwoch 15.01.13

Bewusst und liebevoll deinen Körper und seine Bedürfnisse, seinen Ausdruck wahrnehmen, dadurch deine Sinne von der hochsensiblen Außenorientierung entlasten und auf dein „Selbst“ lenken.

Diese 6 Basisseminare sind aufbauend gedacht, können jedoch auch einzeln gebucht werden. Es ist sinnvoll, diese Bereiche effektiv zu erlernen, bevor andere Bereiche der Selbstbildung für Hochsensible dran sind.

Veranstaltungsort: Sacha Haus Wustrow, Amtshof 6 - 8, 29462 Wustrow
www.sachahaus.de

Zeit: jeweils 17:30 – 21:30 Uhr

Seminarinfos: www.sensibel-gluecklich.de

Seminarleitung: Andrea Münsterberg, Fachdozentin Hochsensibilität
Michael Tillmann, Reiki – Lehrer und Rebirthing - Therapeut

Seminargebühr: 45 € / je Termin + Raumspende für das Sacha Haus

Anmeldung: Michael Tillmann, Tel: 05843 – 6389006

Weiter Aufbaukurse sind in Planung

.....

Nun wünsche ich uns allen einen ganz wunderbaren, farbenfrohen, herzwärmenden Herbst.
Mögen wir alle ganz viele kostbare Herbstmomente erleben und einsammeln können, um danach aufgetankt und kraftvoll in den Winter zu starten.

Herzliche Grüße aus dem sonnigen Wendland sendet

Andrea Münsterberg