



Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

der **Frühling** steht mit seiner Fülle vor der Tür.

Manch Hochsensible(r) reagiert allergisch auf diesen Informationsüberschuss.
Was können wir tun, damit wir uns in der Fülle nicht verlieren?

Schritt 1: Stille mit mir

Ruhe einplanen, in der deine Sinne zur Ruhe kommen.
Dh. keine Medien, keine Menschen, keine Reize, keine belastenden Gedanken
Kostbare Momente mit dir selbst einplanen. Zur Ruhe kommen mitten im Vielen.
Tief durchatmen und bei dir ankommen.

Schritt 2: Mich mit mir ausfüllen

Wenn du erfüllt bist mit deinem Lebensauftrag, mit deinem Potential,
mit allem, was dich zum Leuchten bringt, dann hat das Fremde keinen Platz in dir.
Und ein netter Nebeneffekt: Du lädst nicht zu Machtspielchen ein!!!

Schritt 3: Konzentration

Wenn du deine Sinne bewusst auf das lenkst, was dazu beiträgt, dich in deiner Mitte zu halten,
dann bringt dich das Viele nicht so schnell aus dem Gleichgewicht!!

Ich wünsche allen einen wunderbaren **Frühlingsanfang !!**

Neuigkeiten



Hochsensibilitätskongress

Einige haben es geschafft, sich den ersten **Online-Kongress für Hochsensibilität** im deutschsprachigen Raum teilweise oder ganz anzuschauen! Andere haben es verpasst. Ich war hoch begeistert, welchen Schatz Lena Erlmann und Camilo Franko zusammengetragen haben. Und kann diese Komposition nur empfehlen!!!

Das Kongresspaket gibt es für 79,95€ zu erwerben.
www.hochsensibilitätskongress2016.com

Global Goals Curriculum - 04. - 06. Mai 2016 Konferenz für die Zukunft des Lernens

193 Weltführer haben sich 2015 zu 17 globalen Zielen bekannt. Bis 2030 soll dadurch folgendes erreicht werden:
Extreme Armut beenden. Ungleichheit und Ungerechtigkeit

GGC

GLOBAL GOALS
CURRICULUM
2016

**Konferenz für die Zukunft
des Lernens**
4. - 6. Mai 2016 Berlin

Für eine neue Lern- und Arbeitskultur in Schule,
Zivilgesellschaft und Wirtschaft. Für eine nachhaltige
Welt. Für alle Menschen. In allen Ländern.



bekämpfen und den Klimawandel regulieren. Gemeinsam sollen diese Ziele umgesetzt werden. Für mehr Informationen und Tickets geht [hier](#) es entlang.

HPU - Hämopyrrolaktamurie

HPU ist eine **Stoffwechselerkrankung**, die bei 10 % der Frauen und 1 % der Männer auftritt. Die Symptome sind sehr vielfältig, Glutenallergie, ADHS, Diabetes, Gelenkprobleme, Menstruation,....

hier lohnt es sich genauer hinzuschauen.

Derzeit wird vermutet, dass HPU bei Hochsensiblen gehäuft auftritt. [Hier](#) gibt es weitere Infos und die Möglichkeit, sich zu testen.

Sonstiges



Datenbank - Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten

Da ich immer wieder nach guten Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten gefragt werde, die sich mit Hochsensibilität auskennen, möchte ich Sie / dich um Mithilfe bitten:

Ich sammle per **E-Mail** kurze Informationen:
Name / Profession / Ort / Grund der Empfehlung

Da ich noch sicher bin, ob ich diese Datenbank öffentlich machen darf,
kann bei mir per Mail nach Empfehlungen nachgefragt werden.



Ostermarkt

20. März 2016 15:00 - 19:00 Uhr
Hof Lahberg 1 - 38315 Werlaburgdorf

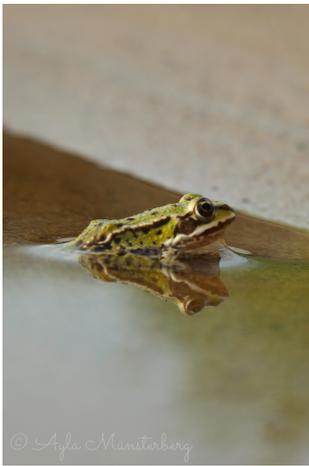
Ostermarkt am 20.03.2016 bei uns in Werlaburgdorf

Wir laden herzlich ein, mit uns den Frühling einzuläuten.
Bei Kaffee und Kuchen und abends vielleicht gar beim
Angrillen.

Unsere Kreativität durfte sich an Holz, Weiden, Wolle, Papier, Pflanzen, Farbe... frei austoben. Den Perfektionismus haben wir gebeten etwas beiseite zu treten und so haben wir es kurzfristig geschafft eine kleine Ausstellung + Verkauf zu organisieren.

Standplätze für Kreatives sind noch frei! Bitte nachfragen!!!!

Hochsensibilität ist mehr am Rande das Thema!!!



Termine

Aktuelle Vorträge

Hochsensibilität -

Eine Hochbegabung der sinnlichen Wahrnehmung

VHS Salzgitter-Bad

19.04.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05341 - 839 - 2200

.....

Hochsensibilität -

Eine Hochbegabung der sinnlichen Wahrnehmung

Ev. Familien - Bildungsstätte Wolfenbüttel

24.05.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05331 - 802 - 450

.....

Fachvortrag: Hochsensible Kinder

Ev. Familien - Bildungsstätte Celle

06.06.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05141 - 9090365

.....

Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Haus der Familie Braunschweig

09.06.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 0531 - 2412 0

.....

Hochsensibilität -

Eine Hochbegabung der sinnlichen Wahrnehmung

VHS Salzgitter-Lebenstedt,

14.06.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05341 - 839 - 2200

.....

Hochsensibilität

Buchhandlung Borchers Bad Nenndorf,

13.09.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: Stella Auxilium

Tel.: 05723 - 7082030

.....

Mehr Infos zu den Vorträgen [hier](#).

Aktuelle Kurse

Hochsensibel - Wenn das "Ich" für das "Du" zurück tritt

Aufbaukurs!! Ein gutes Basiswissen zu HS sollte vorhanden sein!

VHS Salzgitter-Bad

Dienstag **03.05.2016 & 31.05.2016**

1 Kurs = 2 Termine, jeweils 17:30 - 21:30 Uhr

Anmeldung: 05341 - 839 - 2200

Mehr Infos [hier](#).

.....

Wenn der Perfektionismus ein Eigenleben führt!

Aufbaukurs!! Ein **gutes Basiswissen zu HS sollte vorhanden sein!**

Haus der Familie Braunschweig

Dienstag **17.05.2016**, 17:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung: 0531 - 2412 0

Mehr Infos [hier](#).

.....

(Hoch)sensible Kinder und Jugendliche erkennen, verstehen und begleiten

Ev. Familien - Bildungsstätte Wolfsburg

Fachfortbildung für päd. Fachkräfte

Mit einem Vortrag im Vorfeld können Sie in Modul 2 einsteigen

Modul 2 - HSK/J verstehen Do 11.08.2016

Modul 3 - HSK/J verstehen und begleiten Do 18.08.2016

Modul 4 - HSK/J verstehen und begleiten Do 25.08.2016

(Modul 2, 3 & 4 nur als Block buchbar)

jeweils von 09:30 - 15:00 Uhr

Anmeldung: 0531 - 2412 0

Mehr Infos [hier](#).

.....

Basiswerkzeuge für Hochsensible

Neue Kurse sind geplant für den Sommer 2016
Bei Interesse können Sie sich unverbindlich auf
meiner Interessentenliste eintragen lassen.
Ich melde mich, sobald neue Termine feststehen.

Mehr Infos [hier](#).



Jeder Frühling trägt den Zauber eines Anfangs in sich.

Monika Minder

Herzliche Grüße aus Werlaburgdorf sendet Andrea Münsterberg



Impressum:

sensibel gluecklich

Andrea Münsterberg

Lahberg 1, 38315 Werlaburgdorf

Tel.: 05335 - 48 535 44

www.sensibel-gluecklich.de

[Newsletter abbestellen](#)