



Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

der Sommer mit seiner Intensität räumt nun langsam das Feld und macht Platz für einen lichtvollen Herbst.

Wir Hochsensiblen sollten achtsam sein, worauf wir unsere Sinne richten!

Herbst - Blues / - Jammern oder herbstlicher Sinnengenuss?

Wir können wählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken .

Und diese Wahl ist entscheidend dafür, wie wir den Herbst und damit uns erleben!!

Der Herbst bietet so viele wundervoll entspannende Momente, wenn wir uns darauf einlassen:

Buntes Laub, das im Sonnenlicht mit seinen Farben bezaubert

Blätter, die im Wind Fangen spielen

Reinigender und lebensspendener Regen, der die Luft aufklart

Wundervolle Nebelstimmungen, Spinnennetze, auf denen die Wassertropfen glitzern

Lichtspiele, die die Seele wärmen

...

Der Herbst ermöglicht Raum für:

Innere Einkehr * Besinnung bei Kerzenschein * Wunderbare Gespräche mit Freunden

Einmummeln in wohlige Decken * Warme Kuschelbäder * Kunstvoll kreatives Gestalten

Musikgenuss * Eine Tasse geschmackvollen Tee * ...

Nehmen wir uns die Zeit, inmitten des Trubel innezuhalten.

Lassen wir uns **voll** auf solche (auch kleinen) Momente ein, dann hält ein jeder dieser Momente einen Zauber tief sinnlicher, uns erdender und entspannender Magie für uns bereit.

SINNLICHKEIT IST DIE KÖNIGSDISZIPLIN DER HOCHSENSIBLEN

Sind wir es uns Wert , sie zu erleben, uns Zeit für sie zu nehmen,
dann kann jede Sekunde, die wir uns mit SINNLICHKEIT beschenken, dazu beitragen,
dass wir unserem authentischen SELBST einen großen Schritt näher kommen.



Aktuelle Vorträge, Elternabende und Seminare:

Vorträge

Salzgitter - Bad **20.09.16**, 19:00 -
21:15 Uhr

Wolfenbüttel **22.09.16**, 19:00 -
21:15 Uhr

Hildesheim **25.10.16**, 19:00 - 21:15
Uhr

Wolfsburg Phaeno **08.11.16**, 17:30 - 19:45
Uhr

Wolfsburg Fabi **05.12.16**, 18:30 - 20:45
Uhr

Mehr Infos [hier](#)

Elternabende

Mein Kind ist hochsensibel - Was nun?
27.09.16

HS Kinder auf das Leben vorbereiten!
17.10.16

Wir lernen dich kennen, mein Schatz!
29.11.16

Wenn die Wut wieder mit mir durchgeht
13.12.16

Werlaburgdorf, Lahberg 1, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr

Mehr Infos und Anmeldung [hier](#)

Basiswerkzeuge für Hochsensible

Die Basiswerkzeuge sind aufbauend gedacht!

VHS Hildesheim

Basis 1 - **29.09.16**

Basis 2 - **01.12.16**

Mehr Infos und Anmeldung [hier](#)

Werlaburgdorf, Lahberg 1

Basis 3 & 4 - **08. + 09.10.16**

Basis 5 & 6 - **10. + 11.12.16**

Quereinstieg nach Absprache möglich!!!

Werlaburgdorf, Lahberg 1

Basis 1 & 2 - **18. + 19.02.17**

Basis 3 & 4 - **18. + 19.03.17**

Basis 5 & 6 - **08. + 09.04.17**

Mehr Infos und Anmeldung [hier](#)

Aufbaukurse für Hochsensible

In den Aufbaukursen setze ich ein Basiswissen voraus!!!

VHS Hildesheim

Wenn der Perfektionismus ein Eigenleben führt

25.10.16, 19 - 21:15 Uhr,

mehr Infos und Anmeldung [hier](#)

Werlaburgdorf, Lahberg 1

Ich schaffe Platz für mich

15.10.16, 14:00 - 18:00 Uhr,

mehr Infos und Anmeldung [hier](#)

Den Selbstkritiker in einen Unterstützer wandeln

19.11.16, 14:00 - 18:00 Uhr

mehr Infos und Anmeldung [hier](#)

Psychohygiene für Hochsensible

20.11.16, 10:00 - 14:00 Uhr,

mehr Infos und Anmeldung [hier](#)



Doktorarbeit zum Thema *Hochsensibilität*

Im April diesen Jahres veröffentlichte die Psychologin Christina Blach ihre Dissertation mit dem Titel: **"Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität"** im disserta Verlag.

Das Werk kann beispielsweise [hier](#) über Amazon bezogen werden.



Schule heute

In der aktuellen Ausgabe der *Schule heute* ist ein interessanter Artikel zum Thema Hochsensibilität und Schule erschienen:

Hochsensibilität in der Schule

Schülerinnen und Schüler zwischen Wahrnehmungsbegabung und Reizüberflutung

Methoden und Sichtweisen, um Wahrnehmungsbegabungen als Potenzial zu entdecken und nutzbar zu machen

Den ganzen Artikel gibt es [hier](#) ab Seite 26.



10 Dinge, die erfolgreiche Menschen noch vor dem Frühstück tun

Dieser interessante Artikel mit wertvollen Tipps und spannenden Informationen wurde auf mymonk.de veröffentlicht

und ich möchte ihn gerne [hier](#) mit Ihnen teilen.

Ich persönlich arbeite gerade daran

und es verhilft mir zu mehr Klarheit und Bewusstheit!



Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wo jedes Blatt zur Blüte wird.

- Albert Camus

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](#)