



## **Hochsensibilität: Chancen und Risiken**

Leitung: Rita Jung



Dieses Seminar ist für Menschen, die viele „Antennen“ nach außen haben. Die Reize über die Sinne (sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen, 6.Sinn) werden vermehrt und verstärkt aufgenommen. Das bedeutet, dass das Nervensystem Informationen, wie etwa Geräusche, Gerüche, Gefühle, Stimmungen viel intensiver aufnimmt. Dabei kann es schnell zu Reizüberflutung kommen. Und das hat leider relativ häufig einen Einfluss auf die Entwicklung von seelischen und körperlichen Beschwerden und Erkrankungen. Auf der anderen Seite ist eine sensible Wahrnehmung und Einfühlungsvermögen auch eine wertvolle Gabe, denn hochsensible Menschen haben eine wichtige Funktion für die Entwicklung einer werteorientierten, von Mitgefühl getragenen, stabilen Gesellschaft.

Damit die Vorteile genutzt und die problematischen Aspekte bewältigt werden können, sind Wissen und Erfahrung im Umgang mit der Hochsensibilität wichtig und hilfreich.

### Aus dem Inhalt:

- Test auf Hochsensibilität [hier klicken für die Testfragen](#)
- Neurobiologische Zusammenhänge – das passiert im Gehirn
- Wahrnehmungsübungen – selektive Wahrnehmung
- Naturheilkundliche und psychotherapeutische Maßnahmen für den Alltag
- Erdung, Grenzen setzen und Schutz
- Chancen und Risiken
- Der Intuition vertrauen

**Termine:** Samstag, 21. Oktober 2017  
Samstag, 10. März 2018  
Weitere Termine und eine fortlaufende Gruppe sind in Planung  
Bei Interesse bitte melden.

**Zeit:** 10 – 17 Uhr

**Teilnehmer:** 8 – 10 Personen

**Kosten:** 90 Euro inklusive Skript, Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabberien.

Bitte Schreibsachen und bequeme Bekleidung mitbringen.

Und für die Mittagspause etwas zum Essen, das dir selbst schmeckt in der Menge, die du selbst essen kannst, dadurch haben wir dann ein leckeres Menü.

## **Auszeit für hochsensible Menschen in Bad Kissingen**

**Termin:** Freitag, 4.5. ab 10 Uhr (oder 14 Uhr) bis Samstag, 5.5.2018 um 18 Uhr.

Die Natur im Frühling genießen, Wohlfühl-Übungen, Abgrenzungs-Techniken und vieles mehr.  
Weitere Informationen folgen. Bei Interesse schon mal bei mir melden.

### Kontakt:

Telefon: 09503/5000200 oder [rita.jung@kinesiologische-naturheilpraxis.de](mailto:rita.jung@kinesiologische-naturheilpraxis.de)

Anmeldungen bitte über das Anmeldeformular:

<http://www.kinesiologische-naturheilpraxis.de/seminare.html>