



## 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, etc.) werden vermehrt und verstärkt aufgenommen. Sie reagieren sensibel. Die Wahrnehmung ist feinfühlig.

Das Nervensystem nimmt Informationen, wie etwa Geräusche, Gerüche, Gefühle und Stimmungen mehr und intensiver auf. Dabei kann es auch zu Reizüberflutung kommen. Und das kann leider einen Einfluss auf die Entwicklung von seelischen und körperlichen Beschwerden und Erkrankungen haben.

Auf der anderen Seite ist eine sensible Wahrnehmung und Einfühlungsvermögen eine sehr wertvolle Gabe. Hochsensible Menschen haben eine wichtige Funktion für die Entwicklung einer werteorientierten, von Mitgefühl getragenen, stabilen Gesellschaft.  
Durch das bewusste Verfeinern der Wahrnehmung lässt sich das SELBST-BEWUSST-SEIN steigern.

Damit die Vorteile genutzt und die problematischen Aspekte bewältigt werden können, sind Wissen und Erfahrungen wichtig und hilfreich.  
Wir lernen und üben diese Kunst der guten Wahrnehmung SINN-VOLL einzusetzen und zu nutzen.

Hierzu biete ich verschiedene Möglichkeiten an:

### Tagesseminar: Hochsensibilität

#### 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

**Termin:** Pfingst-Samstag, 8.Juni 2019

**Zeit:** 10 – 17 Uhr

**Teilnehmer:** 8 – 10 Personen

**Kosten:** 120 Euro inklusive Skript, Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabbereien.

Bitte Schreibsachen und bequeme Bekleidung mitbringen.  
Und für die Mittagspause etwas zum Essen, dass dir selbst schmeckt in der Menge, die du selbst essen kannst, dadurch haben wir dann ein leckeres Menü.



## Auszeit in Bad Kissingen Wohlfühlen, Genießen, Entdecken

Diese Auszeit ist besonders geeignet für hochsensible Menschen und alle, die sich von diesem Seminar angesprochen fühlen. Der Kurort Bad Kissingen wird seit Jahrhunderten zur Erholung und Regeneration genutzt und geschätzt.

Der Kurpark im Frühling und schöne Wanderwege laden ein, möglichst viel Zeit in der Natur zu verbringen.

Ich empfehle, schon vormittags anzureisen, die Innenstadt lädt zum Bummeln ein, der Kurpark zum Flanieren. Es gibt schöne Cafés und Restaurants.

Seminarzeiten: Bei Interesse bitte bei mir melden.

### Aus dem Inhalt:

- Wir laufen den Besinnungsweg
- Natur wahrnehmen mit allen Sinnen
- Besuch der Saline
- Wald der Seele
- Qi Gong in der Natur
- Ich und die Anderen, Abgrenzung und Begegnung
- Mittagessen im Klaushof
- „Schwellengang“ zu einer persönlichen Frage
- Fragen und Antworten

Bitte für alle Wetterlagen ausrüsten, also Sonnencreme, Kopfbedeckung, Regenschutz, warme und praktische Kleidung, etc. da wir möglichst viel Zeit im Freien verbringen wollen.

Kosten: 145 Euro für das Seminar

Übernachtung und Frühstück kann selbst organisiert werden oder ich reserviere im Hotel Weißes Haus. Übernachtung mit Frühstück ca.70 Euro im Einzelzimmer und für zwei 120 Euro im Doppelzimmer.

Für Kontakt, Fragen und Anmeldungen:

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

## Fortlaufende Übungsgruppe:

Selbstwahrnehmung, Abgrenzung, Beziehungen, Berufswahl, es gibt viele Aspekte der Hochsensibilität, die durch Coaching und Training verbessert werden können.

Termine: Bei Interesse bitte bei mir melden.

Zeit: 10 – 13 Uhr

Kosten: 120 Euro für 3 Termine