



## **Tagesseminar: 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.

### **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:** neu ab April 2021

**Zeit:** 10 – 17 Uhr

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

Bei finanziellen Engpässen bitte nachfragen, denn Sondervereinbarungen sind nach Absprache möglich.

Bitte Schreibsachen und bequeme Bekleidung mitbringen.

Und in der Mittagspause kann jeder für sich selbst sorgen oder etwas für ein kleines Buffet mitbringen, zum Beispiel Salat, Brotaufstrich, Kuchen, etc, in der Menge, die man selbst essen kann.