



## Tages-Seminar: Hochsensibilität: Chancen und Risiken



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.

Es ist eine Freude dieses Seminar mit „GleichgeSINNten“ zu machen.

### Aus dem Inhalt:

- Test auf Hochsensibilität [hier klicken für die Testfragen](#)
- Neurobiologische Zusammenhänge – das passiert im Gehirn
- Naturheilkundliche und psychotherapeutische Strategien für den Alltag
- Sich schützen und Grenzen setzen
- Chancen nutzen und Risiken vermindern
- Der Intuition vertrauen

**Termin:** Sonntag, 30.Juni 2024

**Uhrzeit:** 10 bis 17 Uhr

**Ort:** Systemische Praxis, Schweinfurter Straße 17, 1. Stock im Raum 17, 96049 Bamberg

**Kosten:** 150 Euro inklusive Skript

(Finanzen sollen kein Hinderungsgrund sein. In diesem Fall bitte an mich wenden.)

## Dieses Seminar gibt es auch wieder online über zoom:

**Termin und Uhrzeit:** für Herbst 2024 in Planung

**Kosten:** 150 Euro inklusive Skript

