

## 212-08070 Hochsensibilität – Ich lebe gut damit

Kursnr.	212-08070
Beginn	Montag, 29.11.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	Online
Entgelt	0,00 €
Kursleiter/innen	Daniela Amberg

Circa 20 % der Menschen sind hochsensibel, das heißt besonders empfindsam für Sinneseindrücke und Stimmungen, gleichzeitig oft besonders einfühlsam, tiefgründig, gewissenhaft und verantwortungsbewusst. Informationen werden in der Tiefe verarbeitet und dadurch ist persönliche Reizschwelle schneller erreicht. Erlebnisse, die normal sensible Menschen einfach abschütteln, nehmen sich hochsensible Menschen sehr zu Herzen.

Es ist möglich, als hochsensibler Mensch ganz in seiner Kraft zu stehen, zufrieden und entspannt zu leben. Es ist wichtig, dass wir lernen, gesunde Grenzen zu setzen, uns vor bzw. in negativ erlebten Situationen schützen, ressourcenschonend mit unserem Energiehaushalt umgehen und unser feinfühliges Nervensystem kontinuierlich regulieren und stärken.

Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung mit vielen praktischen Tipps und Anregungen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.11.2021	18:00 - 20:00 Uhr	Online