

"Wenn wir lernen unser Leiden zu erkennen und zu umarmen, wird es sich schließlich verwandeln."

Thich Nhat Hanh

Leben mit Hochsensibilität

Wie gehe ich damit um, wenn ich merke, dass ich 'sensibler' auf alles Mögliche reagiere als andere... meine Freundin z.B. oder mein Mann... ?

Wie gehe ich damit um, wenn ich merke, dass ich offensichtlich schneller erschöpft bin als andere Menschen, trotzdem aber vielleicht sogar länger durchhalte als diese?

Wie fühlt es sich an, als das 'Sensibelchen' bezeichnet zu werden, selbst wenn das nicht mal unfreundlich ausgesprochen wird?

Und wie mag es sich anfühlen, mich mit Menschen, die ebenso wie ich hochsensibel sind, auszutauschen, mit ihnen und von ihnen zu lernen, wie ich mit dieser Eigenschaft so umgehe, dass mein Leben leichter wird? Wie mag es sich anfühlen, klarer und selbstbewusster zu mir zu stehen, mich wohler zu fühlen mit mir und meine Hochsensibilität immer mehr und immer öfter zu genießen?

Ausprobieren?

Leben mit Hochsensibilität:

eine 4-teilige Kursreihe, die Informationen, Übungen und Austausch beinhaltet;
die Daten der nächsten Kursreihe: 02.02./16.02./01.03./05.04.2016
jeweils dienstags von 18.00 bis 21.00 Uhr, Kosten: 120.- €
Anmeldung und Nachfragen bitte per mail oder telefonisch



Iris Frieling, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Gronastr. 82, 42285 Wuppertal, 0202/8904420
iris@frielings.de