

## Hochsensibilität entdecken & aufblühen

Seminar- & Urlaubswoche

30.08.-06.09.2017

in Björkshult / Südschweden



### Thema:

Leiden Sie schnell unter Lärm, Druck, Reizüberflutung, zu vielen Menschen oder Terminen?

Empfinden Sie Ihre hohe Sensitivität als Last?

*Möchten Sie sich gerne an Ihrer Hochsensitivität freuen und Wege entdecken, wie Sie mit Ihren Grenzen aufblühen können?*

Dann ist diese Seminar- & Urlaubswoche vielleicht genau das Richtige für Sie.

### Aus dem Seminarinhalt:

- Was ist Hochsensibilität?  
Die Geschenke meiner Hochsensitivität – entdecken, leben & genießen
- Aus der Enge in die Weite – die Geschenke der Grenzen entdecken
- Selbstfürsorge – die verletzten inneren Kinder trösten lernen
- „Ich bin mehr als hochsensibel!“ – Das unverletzte Selbst entdecken
- „Das will ich leben – Das nehme ich mit!“  
*Neurophysiologische Verankerung mit Hilfe vom kreativem Gestalten*

### Arbeitsweise:

Input, Einzel-Arbeit, Gruppen-Coaching, mit allen Sinnen „Auf die Stille hören“, Gespräch und Austausch. Das, was uns wichtig wurde, wird in einer letzten Einheit mit Hilfe vom kreativem Gestalten neurophysiologisch (mit allen Sinnen) verankert und vertieft.

Die Seminareinheiten finden außer am ersten Tag vorwiegend am Vormittag statt. Die Nachmittage und Abende sind frei zur Entspannung, Eigen-Reflexion, individuellen Urlaubsgestaltung & Gemeinschaft.



### Zielgruppe:

Hochsensible Menschen die ihre Hochsensitivität entdecken & aufblühen wollen und für Impulse aus der christlichen Spiritualität offen sind

### Umgebung:

Björkshult in Südschweden bietet Ihnen Stille und unberührte Natur. Wälder, Seen, rote Holzhäuser, eine Landschaft wie bei Michel von Lönneberga laden Sie ein, zu entspannen und einfach mal zu sein.



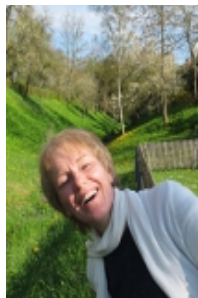
Alleine oder zusammen mit anderen können Sie es genießen, mit dem Kanu über das Wasser zu gleiten, zu wandern, oder die Gegend per Rad zu erkunden. Auch ein Ausflug nach Vimmerby, wo Astrid Lindgren aufwuchs, ist möglich.



*All dies und die Gemeinschaft mit „Gleichgestrickten“ wird Ihnen helfen, sich neu wahrzunehmen & das Leben zu entdecken, das Gott Ihnen schenken möchte.*

### Seminarleitung:

Andrea Kreuzer



Systemischer Coach, in Weiterbildung zur Traumapädagogin,  
Buch-Autorin, Gemeindereferentin  
Leitung der Kreativ-Werkstatt für Vision & Berufung;

Ihre Arbeitsschwerpunkte sind die Begleitung von (hochsensitiven) Menschen in Veränderungsprozessen & Berufsfindung, sowie Seminare in Meditativem Malen.

*„Mich begeistert es, wenn Menschen entdecken, was sie lebendig macht.“*

[www.leben-mit-hochsensibilität.de](http://www.leben-mit-hochsensibilität.de)

[www.lebe-deine-vision.com](http://www.lebe-deine-vision.com)

Gerne beantworte ich Ihre Fragen: 09842-953405

## Reiseleitung

Anne-Catherine Klenner



Geschäftsführerin, Reiseleiterin, Schwedenkennerin

### Frühbucher-Preis bis 15.02.2017:

◆ 920 € Zelten     ◆ 1310 € (Doppelzimmer)     ◆ 1380 € (Einzelzimmer)

### Preis ab 16.02.2017:

◆ 960 € Zelten     ◆ 1350 € (Doppelzimmer)     ◆ 1420 € (Einzelzimmer)

**Anmeldeschluss:** 15. Mai 2017

**Leistung:** 7 Ü inkl. HP in EZ oder DZ     *oder*     7 Ü inkl. Zelten mit Vollpension  
Seminarkosten & Kursheft



**Anreise selbstständig oder organisiert:** siehe [www.schwedenzeiten.de](http://www.schwedenzeiten.de)  
Rubrik: Gut zu wissen

**Beginn:** Mittwoch 18 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** Mittwoch nach dem Frühstück

**Optionale Freizeitangebote:** Ausflug zu Astrid Lindgrens Vimmerby: 37 €

**Hinweis:** Diese Seminar- & Urlaubsreise ist eine keine Therapiereise.  
Sie setzt psychische Stabilität & Eigenverantwortung voraus.