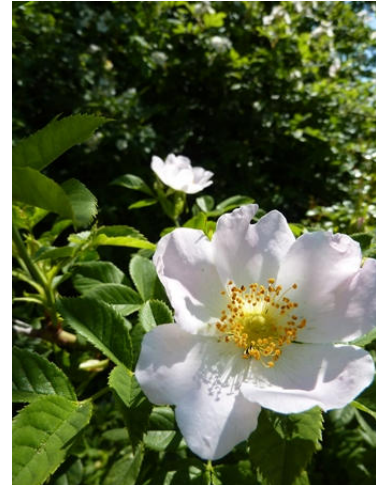




## LEBEN MIT SENSITIVITÄT Fluch oder Segen!?



**Immer mehr Menschen erkennen, dass sie auf Situationen, die Natur, Lebensmittel, usw. sensitiver/sensibler reagieren, sprich, dass sie vieles nicht mehr (v)ertragen, was bis vor kurzem noch ok für Sie war. Sie sind sensitiv geworden ...**

### **Was bedeutet Sensitivität:**

Sensitive Menschen nehmen mit allen 5 Sinnen (hören, schmecken, riechen, sehen, fühlen) intensivst wahr und sogar über diese 5 Sinne hinaus. Dies bedeutet jedoch für den/die Betroffenen, dass ihr System/ihr Wesen viel mehr „Informationen“ aufnehmen und verarbeiten muss als bisher! Das kann zur Folge haben, dass sie schneller überreizt sind und damit überreagieren können, z.B. in Form von Unverträglichkeiten, Allergien, burn out, Wunsch nach Rückzug, alles zu viel, usw. .

Es geht darum, diese aufkeimende Sensitivität nicht zu verdrängen, sondern sie anzunehmen, in sie hinein zu wachsen und mit ihr leben zu lernen. Alles ist gut so, wie es ist. Dein Körper zeigt Dir „nur“, dass Du Deinen Lebensstil, Deine Ernährung, Deine Einstellungen, Dein Leben auf Deine jetzigen, sensibleren/sensitiveren Gegebenheiten einstellen darfst.

In dieser Seminar-Reihe lernst Du zu erkennen, was Sensitivität bedeutet und wie sie sich (bei Dir) zeigen kann. Und Du lernst auch, sie wertzuschätzen als ein „Instrument“, das Dir hilft, Dich selbst, Dein Wesen, Deine Talente, Dein Potenzial zu leben, unter Zuhilfenahme all Deiner sensitiv ausgeprägten Sinne ☺.

Du lernst auch in diesen einzelnen Modulen, Deine Ernährung auf Dich und Deine veränderte Situation anzupassen. Sensitivität ist ein wunderbarer Wegweiser, der Dich anleitet zu erkennen, was Du brauchst und was Du nicht brauchst. So kannst Du Deinen Weg viel klarer und **AUS DIR SELBST HERAUS** erkennen und gehen = **SELBSTERMÄCHTIGUNG**. Dann kannst Du in Deiner Sensitivität dennoch Deine **STABILITÄT** leben!!!

Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Zeit mit DIR bzw. EUCH!!



**Kristal Clear Heart – Claudia Holl**

## **LEBEN MIT SENSITIVITÄT** **„FLUCH ODER SEGEN?“** **Seminar-Reihe**

### **MODUL 1 – 3 Stunden**

Erstes Treffen und Kennenlernen; gemeinsamer Austausch zum Thema Sensitivität; Sensitivitäts-Tests (Unterlagen)  
Hier vereinbaren wir dann auch die weiteren Termine für die nächsten Module.

### **MODUL 2 - 3 Stunden**

- ♥ Der Weg ins Herz: alte Führungs-, Erziehungs- und Beziehungsstile, die noch vom Verstand geprägt sind, Herzensverbindungen und dadurch die wahre Kraft und das Potenzial hemmen, dürfen sich wandeln in Führungs-, Erziehungs- und Beziehungsstile, die aus der Kraft des Herzens denken, fühlen und handeln.
- ♥ Übungen mit und für alle Sinne

### **MODUL 3 – ganzer Tag**

Seelenweg für Deine Sensitivität: schlüpfe in die Schuhe Deiner Sensitivität und erkenne, wie sehr Du sie noch nicht lebst oder bereits lebst

### **MODUL 4 - 3 Stunden**

Ein Abend für Sensitivität: Nimm Deine Sorgen/Themen, die Du aufgrund Deiner Sensitivität mit Deinem Partner, Deinen Kindern, Deinem Chef, Deinen Mitarbeitern, ... hast zu diesem Abend mit. Gemeinsam gehen wir hindurch und lernen voneinander ☺.  
Meditation, verschiedenste Musikinstrumente (Klangschalen, Koshis, Meerestrommel, ...) und Jin Shin Jyutsu-Intuitives Heilströmen begleiten uns anschließend, damit Du Deine innere Haltung und in weiterer Folge auch Deinen Lebensstil gemäß Deiner Sensitivität verändern kannst.

### **MODUL 5 - 3 Stunden**

Ernährung (Grundlagen/Basiswissen aus TCM-5 Elemente)

### **MODUL 6 - 6 Stunden**

Kochmodul – ganzer Tag: hier setzen wir das aus Modul 5 Gelernte in leckere, speziell für sensitive Menschen zusammengestellte Gerichte, um.

**DANKE!!!**