

# Herzliche Einladung!



## Hochsensibilität und Entschleunigung vom Wert eines achtsamen Lebens

Wenn ich meine Augen schließe und innehalte, spüre ich sie: die **Sehnsucht** die besonderen Momente des Lebens zu genießen, nicht fünf Dinge auf einmal zu tun, sondern in meinem Rhythmus zu sein, sinnerfüllt zu leben. Bei hochsensitiven Menschen ist sie besonders ausgeprägt, und das Leben dementsprechend zu gestalten ist Voraussetzung für dauerhafte Gesundheit und Zufriedenheit. Das Seminar lädt dazu ein, den eigenen Lebensstil wohlwollend zu betrachten, mögliche Zeitfresser zu entlarven und mutig erste neue Prioritäten zu setzen. Natürlich werden wir den Tag achtsam gestalten mit Übungen und Impulsen, werden uns Zeit lassen beim Essen und miteinander im Gespräch sein. Wir werden kleine, nachhaltige Schritte gehen und uns nicht überfordern.

**Wann:** Samstag, 23.02.2019 von 10:00 – 16:00 Uhr

**Wo:** Quellhaus, Breder Str. 4a, 32108 Bad Salzuflen

**Teilnehmer:** max. 10 Personen

**Kosten:** 60,- € inkl. Mittagessen und Getränke

**Anmeldung:** Sabine Plaschke

☎ 05222 17754

✉ [info@quellhaus.de](mailto:info@quellhaus.de)

Kontaktformular: [www.quellhaus.de](http://www.quellhaus.de)

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 20.02.2019

**Seminarleitung:** Sabine Plaschke, Coach (IHK/EASC)

Dipl. Ökotrophologin

**Veranstalter:**  **Quellhaus** e.V.

**Bankverbindung:** Quellhaus e.V., Sparkasse Lemgo

IBAN: DE08 4825 0110 0007 1342 81