

akana

Akademie für Naturheilkunde



notizen mai/juni 2006

Vortrag im Mai

Hedi Friedrich,

Psychologische Psychotherapeutin, Frankfurt

„Hochsensibilität“

Donnerstag, 4.5.2006, 18.30 Uhr

Rudolf-Steiner Haus, Seminarraum 1

60433 Frankfurt am Main (Eschersheim), Hugelstrae 67

Haben Sie schon einmal gedacht:

“Irgendwie reagiere ich schon seit meiner Kindheit anders in den meisten Alltagssituationen als viele Menschen in meiner Umgebung. Ich bin empfindlicher, brauche mehr Zeit, meine vielen Eindrücke zu verarbeiten, fühle mich schnell überreizt und erschöpft, suche häufig Ruhe und Stille, um wieder zu mir selbst zu finden...” ???

Dann gehören sie möglicherweise zu den 15-20 % der hochsensiblen Menschen (HSP).

Hochsensibilitat ist kein Krankheitsbild!

Hochsensibilitat ist vielmehr eine besonders vielseitige Wahrnehmungsfähigkeit und Offenheit, individuell ganz verschieden ausgeprägt, teils angeboren, teils erworben und wissenschaftlich noch eher wenig erforscht.

Hochsensible Menschen werden in einigen Kulturen sehr geschätzt und geachtet. Sie werden in jeder Gesellschaft gebraucht, besonders in künstlerischen, helfenden und heilenden Berufen. Sie gelten als kreativ und einfühlsam und können mit diesem Talent tiefer und genauer schauen und hören. Für die Menschen selbst bedeutet dies, mehr Informationen verarbeiten zu müssen und vielfach auch, schnell uberstimuliert zu sein. Ob die besondere Feinfühligkeit und Reaktionsbereitschaft als Reichtum oder Schwäche erlebt wird, hängt sehr davon ab, wie der Einzelne seine Besonderheit annehmen kann. In unserem Hochgeschwindigkeits- und Hochleistungsalltag ist das allerdings nicht einfach, und führt dazu, dass hochsensible Menschen doch schnell als zu empfindlich und kompliziert bewertet werden. So kann man sich schnell als Außenseiter fühlen.

Wie man herausfinden kann, was es mit der Hochsensibilitat im Allgemeinen und im ganz Persönlichen auf sich hat und wie man mit dieser besonderen Begabung in unserem Alltag (über)leben kann, damit beschäftigt sich dieser Abend.

akana

Akademie für Naturheilkunde



Am Sonntag den 7.Mai 2006 feiert Frankfurt den Weltlachtag unter dem Motto:

FRANKFURT
LACHT

zum **Weltlachtag**

Wir treffen uns um 14 Uhr am Brunnen vor dem Opernplatz.

Der LachClub-Frankfurt, Lachyoga 4U Frankfurt, SeLaHo-Lachclub Höchst und der Lachtreff Hanau laden zum gemeinsamen Lachen ein. Wir machen Lachspiele und Lachyoga, wie „Vorbeugendes Lachen“ oder „Ins Fäustchen Lachen“, um unsere Herzen zu öffnen für ein erfolgreiches und kreatives Miteinander. Lachen macht mutig und stimuliert unsere Selbstheilungskräfte. Sehen wir das Lachen als Chance und testen, ob es gut tut.

Info: www.Lachclub-Frankfurt.de, www.lachyoga4u.de, www.Lachclub.info

Weitere Veranstaltungen:

- ☉ **Vortrag** :Dr. Gerhard Schöbel, Montag,15.5.06, 18.00, Praxis Dr. Annette Schneider, 60437 Frankfurt, info: www.traumheilung.de
- ☉ **Lachyoga4u**: Eine Stunde für die lächelnde Seele mit Marianne Krug, jeden Dienstag 18.30 Uhr,Wiederbeginn 10.1.006 Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr. 11, U5-Haltestelle Ronneburgstraße, unverbindliche Teilnahme, frei. Solidarbeitrag. www.lachyoga4u.de
- ☉ **Walk-und-Talk**: jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: www.akana-frankfurt.de
- ☉ **Odenwaldprojekt**: 3 besondere Wochenenden zum Abenteuer Lebensfreude, „Mit sich im Einklang“, 19.-21.5.2006, Seminarhotel Odenwald, info: www.seminarhotel-odenwald.de
- ☉ **Gesundheitstag beim Frankfurter Verband**, Marianne Krug:“Lachen und alt werden“, Dienstag 13.6.06,10.00 Uhr, Bürgermeister-Gräf-Haus, Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Ich wünsche Ihnen die Farbenfreude und erneuernde Frische des späten Frühlings!

Ihre Marianne Krug