

Das Leben als hochsensibler/ hochsensitiver Mensch (HSP) ist mitunter nicht einfach, denn wir denken, fühlen und (re)agieren häufig anders als die große Mehrheit der Menschen. Hilfreich wäre da eine „Bedienungsanleitung“ für Hochsensible, damit das Leben - trotz diverser Herausforderungen- gesund, erfolgreich und tief erfüllend gestaltet werden kann. Meine HSP-Workshops dienen der Unterstützung und bieten wertvolle Tipps und bewährte Übungen zu den unterschiedlichen (Lebens)Themen, so dass sich deine ganz individuelle und wirksame „Bedienungsanleitung“ entwickeln wird!



- **Workshop 1: 25. Januar 2025:**  
**„Hochsensibel ins neue Jahr- Was willst du (los)lassen, (er)leben, REALisieren?!“**  
(Lebens)Bilanz erstellen & Klarheit erlangen - (Herzens)Wünsche identifizieren & Ziele FORMulieren - Konditionierungen prüfen & unterstützende Glaubenssätze installieren...
- **Workshop 2: 10. Mai 2025:**  
**„Hochsensibel in Beziehungen und Partnerschaft  
- authentisch und glücklich l(i)eben!“**  
Soziale & berufliche Beziehungen - Überforderung & Abgrenzung - Selbst-Liebe & Selbst-für-Sorge - Kommunikation & Kontakte - Tiefe, Nähe & Erfüllung...
- **Workshop 3: 08. November 2025:**  
**„Physische und psychische Gesundheit für Hochsensible- gesund, entspannt, vital!“**  
(voll)WERTige Ernährung & moderate Bewegung - Achtsamkeit, Entspannung & „Me-Time“  
- Selbst-für-Sorge & innere Stabilität - Positive Psychologie & Resilienz...

- ✓ **Samstags von 13-17h, inkl. Getränke, Knabbereien & Workbook, je 75 €**
- ✓ **Ort: Praxis „Coaching mit Herz“, Bergstraße 11, 27356 Rotenburg/Wümme**
- ✓ **Kleingruppe (max. 8 TN), Anmeldung unter [info@manuela-meier.de](mailto:info@manuela-meier.de)**