

2. bis 8. September 2013

# Hochsensibilität

Der eigenen Wahrnehmung  
vertrauen



Eine Themenwoche der Buchhandlung Wrage  
in Zusammenarbeit mit Aurum Cordis,  
Kompetenzzentrum für Hochsensibilität



# Hochsensibilität – was ist das?

Hochsensible Menschen haben eine sehr differenzierte, komplexe und tiefe Wahrnehmung. Sie empfinden Umweltreize wesentlich stärker und verarbeiten sie intensiver. Diese besondere Wahrnehmungsfülle führt sehr leicht zu Reizüberflutung und Dauerstress, der vielfältige körperliche Reaktionen hervorrufen kann, wie z.B. erhöhte Entzündungsneigung, Infektanfälligkeit, gesteigerte Schmerzempfindlichkeit, Erschöpfungsdepressionen, Konzentrationsschwäche (ADHS-ähnliche Symptome), Überreaktionen auf Therapien und Medikamente.

Bei hochsensiblen Kindern spielen außerdem Wutausbrüche, erhöhtes Rückzugsbedürfnis, Überperfektionismus sowie unspezifische psychosomatische Beschwerden eine besondere Rolle.

Viele Menschen wissen nicht um ihre Hochsensibilität und sind über Jahre einem unerklärlichen Leidensdruck ausgesetzt. Doch Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Temperamentsausbildung, mit der ca. 20 Prozent der Menschen leben.

Für sie ist es ein wichtiger Schritt, ihr Naturell zu akzeptieren und wertzuschätzen. Ihr etwas „anderer“ Blick auf die Welt setzt Potenziale frei, die alle Bereiche ihres Lebens durchdringen und in unserer Gesellschaft ausdrücklich benötigt werden:

- ausgeprägtes Einfühlungsvermögen
- vernetztes, „fühlendes“ Denken (soziale und emotionale Intelligenz)
- Innovationskraft
- ausgeprägter Gerechtigkeitsinn
- intuitives Erfassen komplexer Zusammenhänge

Diese Fähigkeiten prädestinieren hochsensible Menschen für ein über sich selbst hinausgehendes Denken, Fühlen und Handeln. Das Kompetenzzentrum für Hochsensibilität AURUM CORDIS in Buxtehude begleitet sie dabei.

## Aurum Cordis

Aurum Cordis ist zum einen ein inspirierender Ort in Zeiten tiefer Veränderungsprozesse. Unter seinem Dach befindet sich seit 2008 das Aurum Cordis Kompetenzzentrum für Hochsensibilität. Es ist das bundesweit erste Zentrum dieser Art. Zentrales Anliegen seiner Arbeit ist es, hochsensible Menschen zu ermutigen, ihrer Wahrnehmung wieder zu vertrauen. Damit dient Aurum Cordis zugleich der Entpathologisierung von (Hoch)sensibilität.

**Am 24. August 2013 von 11 bis 16 Uhr sind Sie herzlich zu einem Tag der Offenen Tür bei Aurum Cordis eingeladen! Erfahren Sie mehr zum Thema Hochsensibilität, lernen Sie die Netzwerker von Aurum Cordis in ihrer Arbeit kennen, nehmen Sie Teil an Übungsrunden zu allen regelmäßigen Aktivitäten im Aurum Cordis Haus. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter Telefon 04161-71 47 12 oder per mail unter [info@aurum-cordis.de](mailto:info@aurum-cordis.de). Aurum Cordis, Stader Straße 32, 21614 Buxtehude [www.aurum-cordis.de](http://www.aurum-cordis.de)**



© Aurum Cordis

## Programmübersicht

### Themenwoche Hochsensibilität im Wrage Seminar Center

#### Was ist Hochsensibilität?

Auftaktveranstaltung mit **Jutta Böttcher**, HSP-Coach  
Mo, 2. September 2013, 19-21.30 Uhr

#### Energiemedizin für hochsensible Menschen

Vortrag von **Dr. med. Vivian Richter**  
Di, 3. September 2013, 19-21.30 Uhr

#### Die spirituelle Sehnsucht hochsensibler Menschen

Vortrag von **Manfred de Vries**  
Mi, 4. September 2013, 19-21.30 Uhr

#### Was macht hochsensible Menschen stark im Beruf?

Vortrag von **Christian Schneider**  
Do, 5. September 2013, 19-21.30 Uhr

#### Das hochsensible Kind

Vortrag von **Susan Marletta-Hart**  
Fr, 6. September 2013, 19-21.30 Uhr

#### Die inspirierende Kraft der Sinnorientierung im Beruf

Tagesseminar mit **Christian Schneider**  
Sa, 7. September 2013, 10-17 Uhr

#### Leben mit Hochsensibilität

Tagesseminar mit **Susan Marletta-Hart**  
So, 8. September 2013, 10-16 Uhr

An einigen Tagen bieten wir **Einzelberatungen** verschiedener Referenten sowie hawaiianische Massagen an.



## Was ist Hochsensibilität

Auftaktveranstaltung mit **Jutta Böttcher**, HSP-Coach  
Mo, **2. September 2013**, 19-21.30 Uhr  
Teilnehmerbeitrag: Vvk 10 Euro, Ak 12,00 Euro



Auch **Jutta Böttcher** war persönlich sowie als Mutter zweier hochsensibler Kinder einem jahrelangen Leidensdruck ausgesetzt, ohne die Ursache erkennen zu können. Als Folge der eigenen Erfahrung einer jahrelangen Odyssee auf der Suche nach Antworten wurde Jutta Böttcher sowohl zur Gründerin als auch Geschäftsführerin von Aurum Cordis. Inzwischen haben dort so

viele hochsensible Menschen ihren Rat gesucht, dass sich aus einer reichen Erfahrung schöpfen lässt. Es ist Zeit, darüber zu sprechen, auch wenn das Phänomen der Hochsensibilität wissenschaftlich noch immer nicht ausreichend erforscht ist. Jutta Böttcher schöpft in ihrer Arbeit aus ihrer spirituellen Praxis und einer jahrelangen Schulung in spiritueller Wegbegleitung. Daraus geborenes Herzenswissen und ihre feine Wahrnehmung sind die Quelle ihrer Arbeit.

Erfahren Sie an diesem Abend mehr darüber, was das Leben mit einer erweiterten Wahrnehmungsfülle für Körper, Geist und Seele bedeutet! Sie werden vieles von dem, was Ihnen als hochsensibler Mensch im Alltag das Leben schwer macht und Sie „anders“ erscheinen lässt, in einem neuen Licht sehen. Nach dem Impulsvortrag wird ausreichend Raum für Austausch und Gespräch sein.

Die gute Nachricht:

*„Sie sind richtig, so wie Sie sind. Sie dürfen das Potential Ihrer Sensibilität für sich nutzen, und Sie sind nicht allein!“*

**Di, 3. September 2013**, 10-13 Uhr und 15-18 Uhr  
**HSP-Beratung mit Jutta Böttcher**

Jutta Böttcher ermutigt, der eigenen Wahrnehmung wieder zu vertrauen. Gemeinsam lassen sich im Gespräch Ursachen klären und mögliche nächste Schritte aufzeigen. Für weitere therapeutische Begleitung verweist Jutta Böttcher an das AC-Netzwerk selbst sensitiver Experten.  
Kosten: 75 Euro für 60 Minuten, 40 Euro für 30 Minuten

## Energiemedizin für hochsensible Menschen

Vortrag von **Dr. med. Vivian Richter**  
Di, **3. September 2013**, 19-21.30 Uhr  
Teilnehmerbeitrag: Vvk 10 Euro, Ak 12 Euro



**Dr. med. Vivian Richter** ist niedergelassene Ärztin in eigener Privatpraxis für Homöopathie, Bioresonanz und Bewusstseinsschulung in Pattensen bei Winsen/Luhe und Netzwerkerin von Aurum Cordis. Hochsensibilität ist eine Gabe, jedoch verbunden mit dem besonderen Risiko, an Dauerstresserkrankungen zu leiden. Dazu gehören alle Erscheinungen,

die in der heutigen Zeit von sich reden machen wie z.B. chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Infektanfälligkeit,

Burn-Out, Depressionen, aber auch Konzentrations- und Gedächtnisprobleme. – An diesem Abend wird Frau Dr. Richter die Zusammenhänge zwischen Hochsensibilität und körperlich-seelischen Erkrankungen verdeutlichen. Gut verständliche Einblicke in die bewundernswert feinen Steuerungsmechanismen unseres Körpers geben dem Zuhörer die Möglichkeit, Leidensbilder in einem neuen Sinnzusammenhang zu verstehen. Besondere Aufmerksamkeit wird Frau Dr. Richter auch der Behandlung hochsensibler Kinder schenken. Die Symptomatik der Kinder gilt es im Zusammenhang ihres Familiensystems und Lebensumfeldes zu verstehen, anstatt dass man es als Symptomträger behandelt, ohne die Last zu erkennen, auf die es mit seiner Geschichte verweist.

**Mi, 4. September 2013**, Mi 10-13 und 14-18 Uhr  
**Energiemedizinische Einzelberatung mit Dr. med. Vivian Richter**

Frau Dr. Richter hilft die Prägungen und Gedankenmuster zu erkennen, die oft gerade bei Hochsensiblen zu einem Leben gegen die innere Bestimmung führen. Häufig tragen diese Konflikte als erhaltender Urgrund zu Erkrankungen bei.  
Kosten: 100 Euro für 60 Minuten, 50 Euro für 30 Minuten

## Die spirituelle Sehnsucht hochsensibler Menschen

Vortrag von **Manfred de Vries**  
Mi, **4. September 2013**, 19-21.30 Uhr  
Teilnehmerbeitrag: Vvk 10 Euro, Ak 12 Euro



**Manfred de Vries** ist der spiritueller Leiter und Netzwerker von Aurum Cordis. Der Meditations- und Kontemplationslehrer lebt und arbeitet in einem Dorf bei Dannenberg.

Hochsensible Menschen leben mit einer natürlichen Spiritualität, die ihnen meistens schon von klein auf ein Gefühl dafür schenkt, mit etwas Größerem verbunden zu

sein. Sie wissen intuitiv, „wie die Dinge zu sein haben“. Viele hochsensible Kinder sprechen diese Wahrheit noch klar aus. Das Leben jedoch scheint anders zu funktionieren, und so wird die deutlich hörbare innere Stimme zum Schweigen gebracht. Es folgt eine tiefe Trennung von sich selbst – oft um den Preis von Sinnentleerung, Depression und Erkrankung. Dahinter steht die unstillbare Sehnsucht nach sich selbst. Es braucht eine innere Erlaubnis, ins eigene Sein zurückzukehren. Spirituelle Impulse aus dem großen Wissen von Manfred de Vries, Stille und Einkehr werden an diesem Abend zu ersten Schritten der Selbstheilung einladen.

**Do, 5. September 2013**, 10-16 Uhr  
**Kontemplatives therapeutisches Einzelgespräch mit Manfred de Vries**

„Therapie“ bedeutet, am „Hauch der Seele“ zu arbeiten. Für hochsensible Menschen ist es besonders wichtig, sich in und an diesem „Hauch“ erkannt zu fühlen. Begegnung auf dieser Ebene ermutigt zu tiefen Veränderungsprozessen. Manfred de Vries öffnet den Raum dafür.

Kosten: 60 Euro für 60 Minuten, 40 Euro für 30 Minuten



## Hochsensibilität im Beruf?

Vortrag von **Christian Schneider**

Do, 5. September 2013, 19-21.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: Vvk 10 Euro, Ak 12 Euro



**Christian Schneider**, Berater, Trainer und Coach für hochsensible Menschen im Beruf und Netzwerker von Aurum Cordis, gibt an diesem Abend Anregungen, wie die Anforderungen des beruflichen Alltags, persönliche Sinnorientierung und die eigene Hochsensibilität zusammengeführt werden können. Freuen Sie sich auf eine humorvolle Begegnung mit vielen Tipps aus der Praxis.

## Die inspirierende Kraft der Sinnorientierung im Beruf

Tagesseminar mit **Christian Schneider**

Sa, 7. September 2013, 10-17 Uhr

Teilnehmerbeitrag: Vvk 85 Euro, Tk 100 Euro

Die Erfahrung von Sinn gibt hochsensiblen Menschen die Möglichkeit, ihre Gaben wie Empathie, Kreativität und die Sichtweisen aus einer vernetzten Wahrnehmung für sich und andere zur Verfügung zu stellen. Damit werden sie zu unverzichtbaren Kollegen und hoch innovativen Selbständigen. Welche Wege jedoch führen zur persönlichen Sinnorientierung? Während des Tagesseminars lädt Christian Schneider die Teilnehmer ein, sich ihrer tiefsten Motivation zu erinnern. In einer Mischung aus inspirierenden Erfahrungen und lebhaften Gruppenübungen lassen sich individuelle Antworten auf Fragen finden wie: „Welche Lebensabsicht verfolge ich?“, und „Welchen Beruf sollte ich ausüben, um mehr Lebenszufriedenheit zu erreichen?“ Lassen Sie sich inspirieren und Ihre innere Fackel hell leuchten. Zufriedenheit entsteht, wenn wir sinnvolle Dinge tun.

Kosten: Vvk 85,00 Euro, Tk: 100 Euro

## Hawaiianische Massagen

Entspannungstag für hochsensible Menschen

mit Eva Düsmann

Fr, 6. September 2013, 10 bis 17.30 Uhr, Einzeltermine

Kosten: 130 Euro pro Behandlung von 90 Minuten



Das hochsensible Körper-Ich spricht manchmal überdeutlich seine eigene Sprache. Es berichtet von Verletzungen, die sich oft der Sprache des Menschen entziehen und daher auch nur non-verbal zu erreichen sind. Darum braucht es behutsame Menschen, die diese Sprache verstehen. **Eva Düsmann** löst mit ihrer feinen Wahrnehmung mit der Hawaiianschen Körperarbeit Blockaden, die auch aus feinstofflichen Ebenen auf das Körper-Ich zurückwirken können. Ganz aktuell bereichert sie ihre Arbeit noch um Inhalte aus der Arbeit mit Dr. Wolf-Dieter Storl. An diesem Tag besteht die Gelegenheit, sich der Intuition, Erfahrung und den wissenden sanften Händen von Eva Düsmann anzuvertrauen.

Es ist eine besondere Form der inneren Arbeit, die Entspannung, Erkenntnis und ein Wecken der Selbstheilungskräfte miteinander verbindet.

## Das hochsensible Kind

Vortrag von **Susan Marletta-Hart**,

Fr, 6. September 2013, 19-21.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: Vvk 12 Euro, Ak 14 Euro



**Susan Marletta-Hart**, erfolgreiche Autorin einiger Bücher zum Thema Hochsensibilität. Seminarleiterin und Aurum Cordis freundschaftlich verbunden.

An diesem Abend wird Susan Marletta-Hart über das Thema ihres neuen Buches „Leben mit hochsensiblen Kindern“ sprechen. Verständnissvoll und pragmatisch wendet sich Susan Marletta-Hart nach zwei sehr

erfolgreichen Büchern („Leben mit Hochsensibilität“ und „Achtsam leben mit Hochsensibilität“) den hochsensiblen Kindern zu und befürwortet eine „Erziehung der Freiräume“. Könnte es sein, dass unsere Gesellschaft viele Kinder einfach krank diagnostiziert, obwohl sie eigentlich hochsensibel sind? Vor dem Hintergrund eines 20prozentigen Anstiegs der Verschreibungen für ADHS-Medikamente in den Jahren 2006 bis 2010 (laut Technikerkrankenkasse) in der Altersgruppe der Sechs- bis 18-Jährigen erhält diese Frage eine neue Brisanz.

## Leben mit Hochsensibilität

Tagesseminar mit **Susan Marletta-Hart**

So, 8. September 2013, 10-16 Uhr

Teilnehmerbeitrag: Vvk 95 Euro, Tk 110 Euro

Hochsensible Menschen leiden in besonderem Maße an dem Gefühl, der reizüberfluteten Welt machtlos ausgeliefert zu sein. Für Susan Marletta-Hart ist ein gutes Energiemanagement die Antwort auf diese Gefühle der Ohnmacht. Achtsamkeitsübungen schulen die Aufmerksamkeit für die Momente, an denen ich Energie gewinne oder verliere. Erdungsübungen, Zentrierung aus Praktiken der therapeutischen Körperarbeit wie auch die Entdeckung und Pflege der eigenen Vorlieben werden geübt und gehören in den ganz persönlichen Ressourcenkoffer, um den Herausforderungen des Alltags etwas entgegen setzen zu können.

## Themenwoche Hochsensibilität

2. bis 8. September 2013

Ort: für alle Veranstaltungen

Wrage Seminar Center

Schlüterstraße 4, 20146 Hamburg

nahe Dammtor

Informationen und Beratung

Aurum Cordis, Telefon 04161-71 47 12

Anmeldung über

Wrage Seminar Service

Telefon 040-41 32 97-15

E-Mail [seminarservice@wrage.de](mailto:seminarservice@wrage.de)

[www.wrage.de/live](http://www.wrage.de/live)

