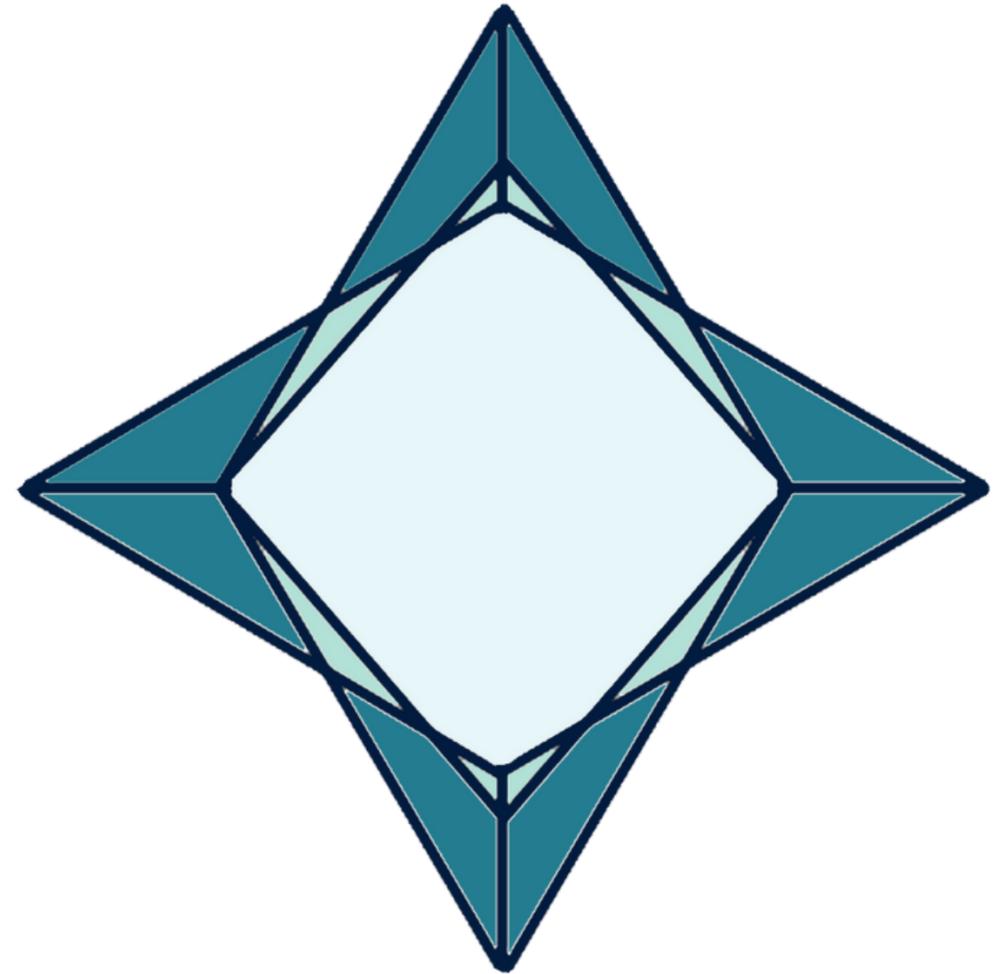


Hochsensitivität meets Human Design

Eine feinfühilige Reise
durch die Zentren
für Körper, Geist und Seele



Ein Überblick

- 01 Was ist Human Design?
- 02 Warum Hochsensitivität meets Human Design?
- 03 Das Wurzelzentrum
- 04 Praxistipps für erhöht Wahrnehmende
- 05 Weiterreise durch die Zentren...



Was ist Human Design?





Wissenschaft

Astronomie
Genetik
Quantenphysik
Biochemie



Alte Weisheitssysteme

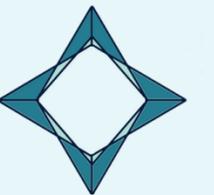
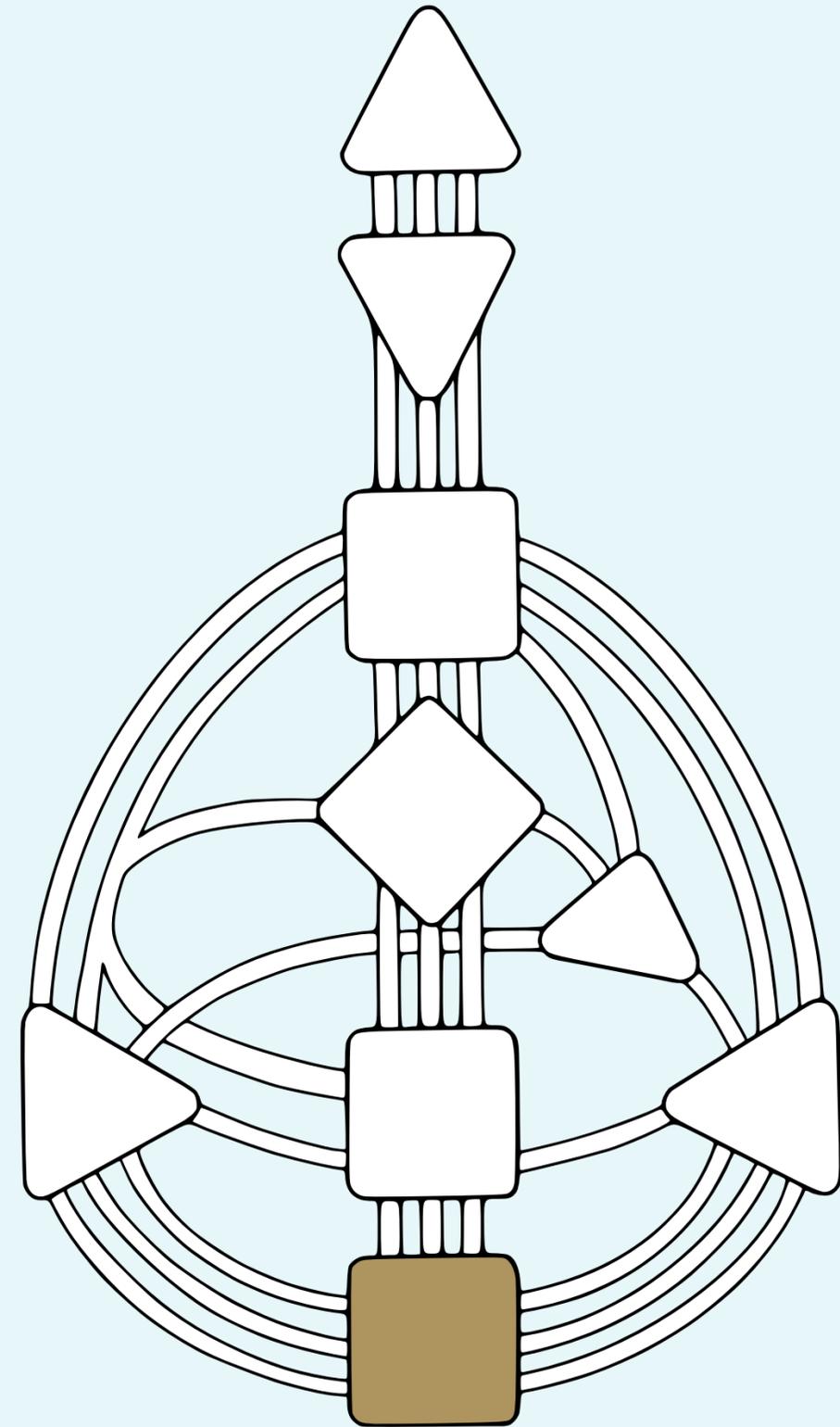
Astrologie
Indisches Chakrensystem
Jüdische Kabbala
Chinesisches I-Ging

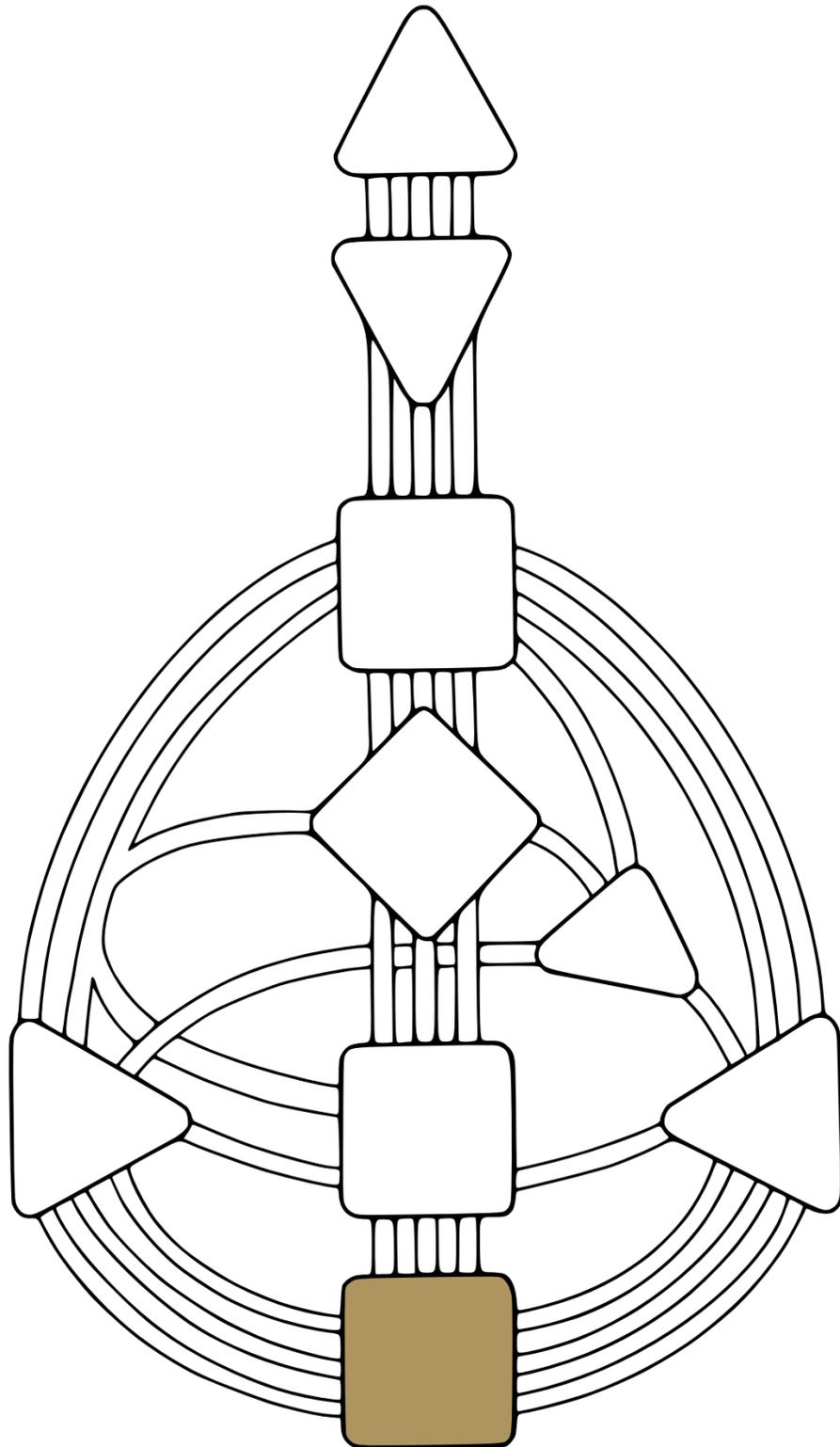


Warum?



Das Wurzelzentrum





Zentrumstyp:

Motor, Druck

Funktion:

Druck, Antrieb, Stress

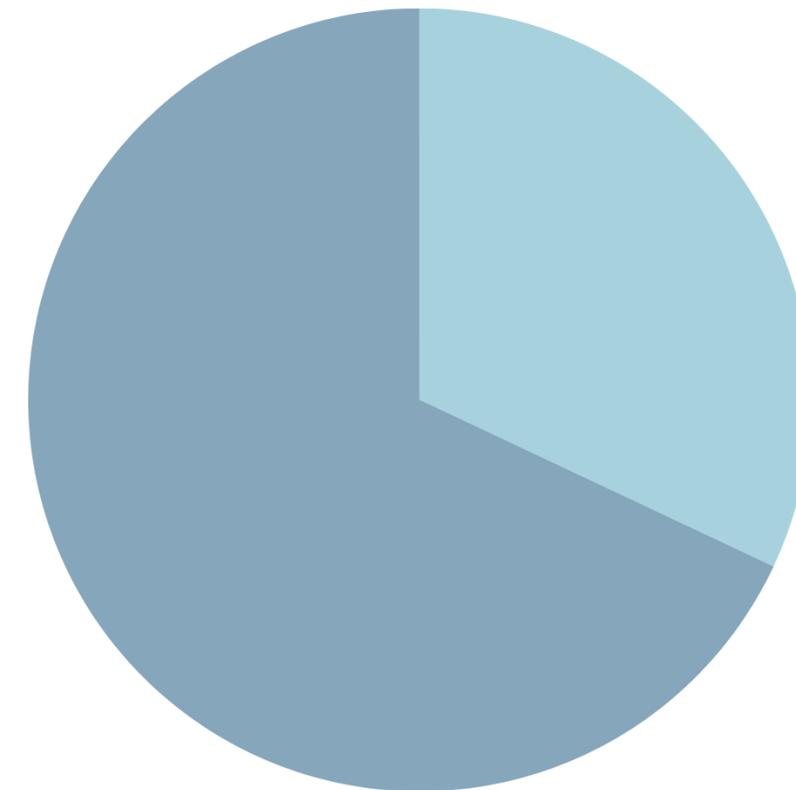
- Erdung, Verwurzelung, Stabilität
- Druck nach Erfahrung, Entwicklung, Sicherheit
- Startenergie für alle körperlichen Aktivitäten
- Adrenalinsystem



Aufgabe:

- Regulation von Druck und Erdung, Anspannung und Entspannung
- Erlernen des Umgangs mit dem Druck auf dieser Welt
- Unterscheidung von nützlichem und schädlichem Stress
- Druck zum Vorteil nutzen

definiert
68%



undefiniert
32%



Für den Geist



b) Ich muss mich bewegen.

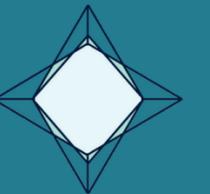
e) Ich lasse mich von anderen unter Druck setzen.

a) Ich erledige alles schnell, um endlich den Druck loszuwerden.

c) Ich nehme den Stress von anderen wahr.

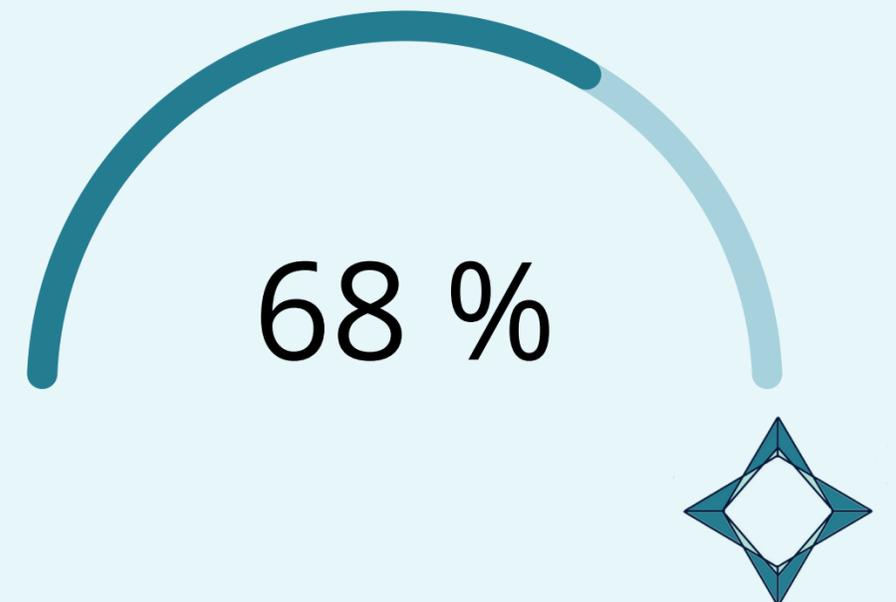
d) Ich stehe unter Strom.

f) Ich setze andere unter unnötigen Druck.



Definiertes Wurzelzentrum

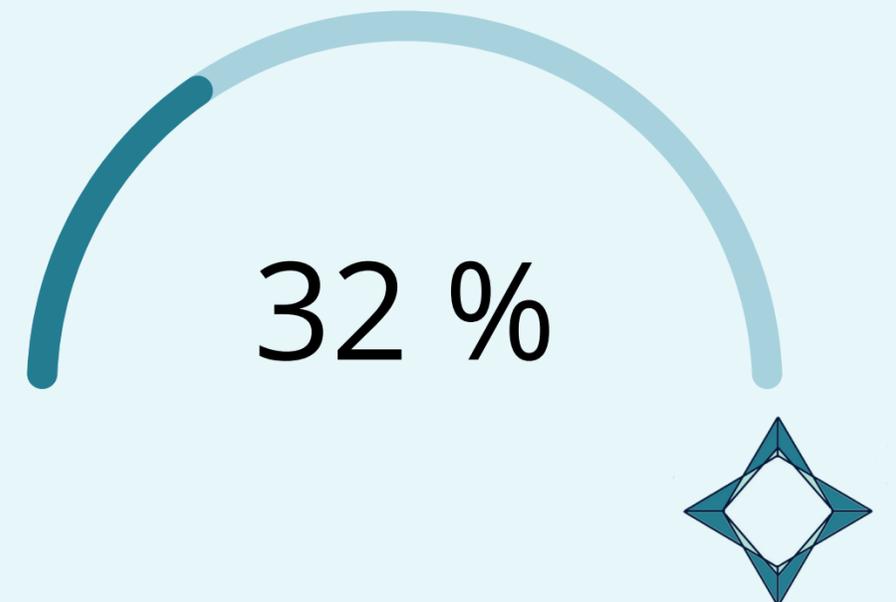
- Ausstrahlung von Gelassenheit und grundlegendem Urvertrauen
- Ruhe bei äußerem Chaos und Druckkonstante Energiequelle zur Verfügung, Zugriff auf Energiereserven
- Aufblühen bei Adrenalinausstoß, Suchtgefahr
- beständiger innerer Handlungsdruck, Rast- und Ruhelosigkeit, Timing beachten
- Energieausstrahlung kann positiv und negativ andere unter Druck setzen
- bei Vulnerabilität: "bröckelnde Definition"



Undefiniertes Wurzelzentrum

Im Selbst ("korrekt"):

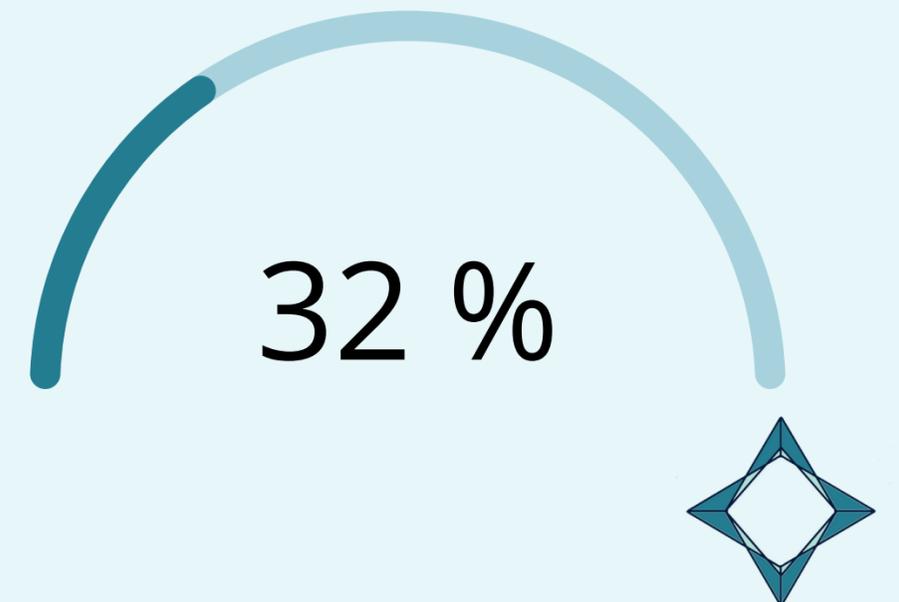
- gechillte Tiefenentspannung :-)
- nimmt den Druck anderer zwar wahr, lässt ihn jedoch einfach durchfließen
- ist nicht in Eile
- nutzt die Energie des Drucks von anderen als positive Antriebskraft
- trifft keine Entscheidungen unter Druck



Undefiniertes Wurzelzentrum

Im Nicht-Selbst:

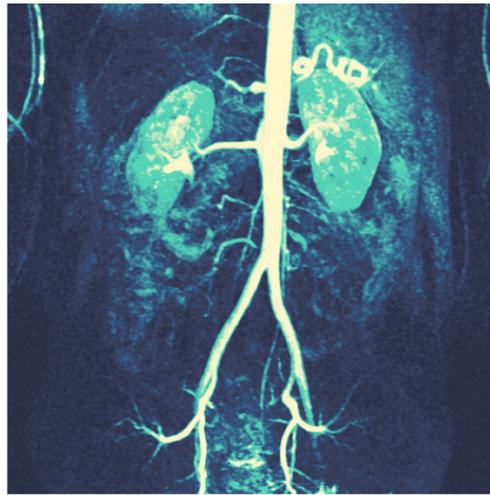
- beeilt sich immer und überall, um den Druck loszuwerden
- amplifiziert den Druck anderer bis zur Erschöpfung
- und schadet damit seiner körperlichen & psychischen Gesundheit
- nimmt den Stress von anderen auf und identifiziert sich damit
- trifft Entscheidungen mit Fokus auf den Sicherheits-Gesichtspunkt



Praxistipps



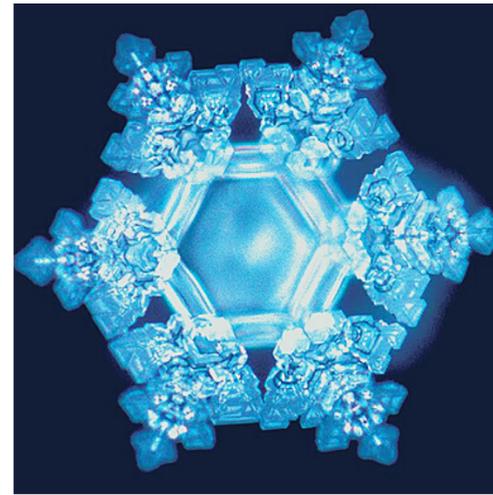
Für den Körper



Nebennieren

Produktion von
Stresshormonen

Zentrale für
Stressregulierung
und Wasserhaushalt



Wasser

30 bis 40ml / kg
Körpergewicht

Wasserrituale in den
Alltag integrieren

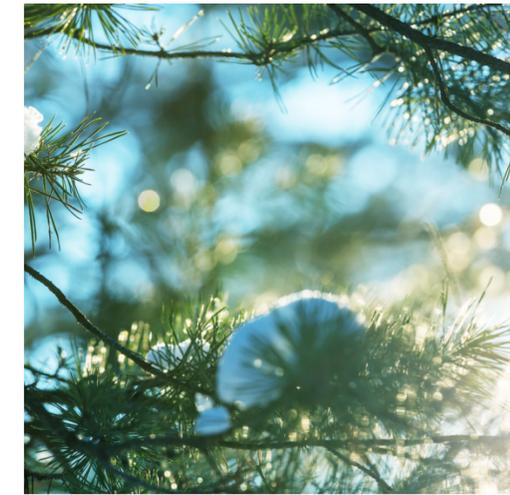
Wasser speichert
Information



Äromaöle

Basilikum
Geranium
Kiefer
Rosmarin
Salbei

Dem Körperwissen
vertrauen



Energiefluss

Bewegung dem
eigenen "Gerüst"
entsprechend

Erdung / Urvertrauen
praktizieren



Für die Seele



Willst Du mit uns weiterreisen?



Auf unserer Reise durch die Zentren bekommst du Antworten auf die Fragen:

01

Wie bist du laut deines individuellen Designs gemeint?

02

Wie bewegst du dich entsprechend deiner Strategie durch die Welt?

03

Wie triffst du Entscheidungen?

04

**Wo bist du offen für Konditionierung von außen?
- Ein Riesenthema für uns Hochsensitive**



Wir bringen mit:



**unsere eigene erhöhte
Wahrnehmung**



**unsere Erfahrung als
Menschenbegleiterinnen
Hochsensitiver**



**unsere Human Design
Expertise**



**und unsere sakrale Energie
und Freude**

Du bringst mit:



**deine erhöhte
Wahrnehmung**



**Neugier und
ForscherInnengeist**



**dein individuelles Human
Design**



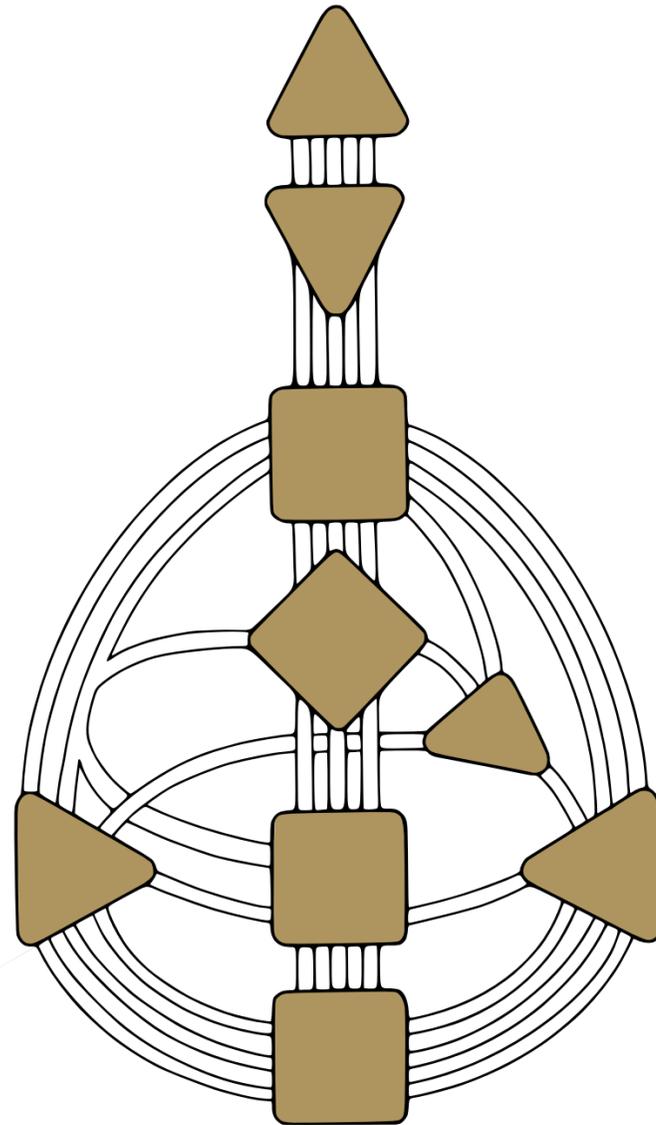
**Offenheit und
Experimentierfreude**



Unser Fahrplan



Kursinhalte:



Du erhältst einen Einblick in jedes Zentrum des Körpergraphen.



Du lernst jeweils die Unterschiede zwischen definiertem und undefiniertem Zentrum kennen.



Wir teilen unseren Blick auf die Zentren aus Sicht der Hochsensitivität.



Du bekommst wertvolle Praxistipps zu den dazu gehörigen körperlichen Bereichen jedes Zentrums.



Wir vertiefen das neu gewonnene Wissen in einer Meditation.



Kursverlauf:

01

60 Minuten
Theorie und
Praxis für
Körper, Geist &
Seele

02

30 Minuten
Möglichkeit zum
Austausch

03

Mail am Folgetag
mit
Aufzeichnung
und Folien

04

2 Wochen
zwischen den
Workshops
Integration
durch
Reflexionsfragen



Save the Dates:



auch Ratenzahlung möglich

01 **Donnerstag, 27. April**

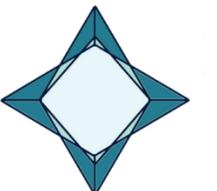
02 **Donnerstag, 11. Mai**

03 **Donnerstag, 25. Mai**

04 **Donnerstag, 08. Juni**

05 **Dienstag, 13. Juni**

jeweils 18 Uhr



Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit!

Jana & Kathryn

post@janamickel.de
kathrynmichalzik@gmx.de

