

# Hochsensibilität (HSP)

Mein 1:1 Begleitprogramm für Ihren Weg



**Andrea Nagel**  
Wellness trifft Gesundheit

# Wenn Feinfühligkeit zur Stärke wird:

Das Persönlichkeitsmerkmal HSP ist oft Fluch und Segen zugleich. Das Erkennen der eigenen Persönlichkeit und die eigene Sichtweise sind ausschlaggebend dafür, wie harmonisch Sie das Leben einer hochsensiblen Persönlichkeit gestalten können. Gerne begleite ich Sie bei der Reise in Ihr neues ICH:

- Ausführliche Anamnese mit Aufnahme des Ist-Zustandes und der Erläuterung bestimmter Symptome, die man als hochsensible Person spürt
- Veränderungen der Sichtweise nach dem Prinzip der kleinen Schritte, die Vorteile dieses Persönlichkeitsmerkmals erkennen zu können
- Aufzeigen verschiedener Tools und Strategien, die ein Leben als HSPlter/In deutlich erleichtern
- Erlernen von verschiedenen Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden, um in der eigenen Mitte zu bleiben

Als Gesundheits- und Wellnessberaterin begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu einem Leben, das Sie stärkt. Mit Aufmerksamkeit für Ihre Bedürfnisse unterstütze ich Sie mit individuellen, klaren Impulsen für mehr Leichtigkeit. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin – ich freue mich auf Sie.



Andrea Nagel, Wellness trifft Gesundheit  
Im Hülschenbrauck 1d  
58708 Menden / Platte Heide  
Telefon / WhatsApp / SMS: 0171 / 47 48 449  
E-Mail: [nagelandrea@t-online.de](mailto:nagelandrea@t-online.de)

[www.wellnesstrifftgesundheit.de](http://www.wellnesstrifftgesundheit.de)