

Zart besaitet

Die eigene „Hochsensibilität“ entdecken - gesund und leistungsfähig bleiben

Sie nehmen mehr wahr als andere, reagieren empfindlicher auf Geräusche, grelles Licht und Gerüche, stressige Situationen und negativen Stimmungen beeinträchtigen Sie stark?

Insbesondere Frauen, die als „hochsensibel“ gelten, fällt es schwer, sich in unsere Leistungsgesellschaft anzupassen. Vielen gelingt dies nur durch die Verleugnung des eigenen Ichs und Anpassung. Doch das erhält nicht die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

In einem geschützten und motivierenden Rahmen erfahren Sie mehr über Hochsensibilität, tauschen Erfahrungen aus und entdecken die positiven Seiten, wie z.B. tiefe Intuition und Kreativität. Durch einen Perspektivenwechsel wird es leichter, neue Verhaltensmuster und Strategien in sein Leben zu integrieren. Freuen Sie sich auf Übungen, die Ihnen helfen, entspannter mit emotionalen und körperlichen Stressreaktionen umzugehen, wenn Ihr Wahrnehmungs-Akku übertoll ist.

Inhalte:

- Was sind die Besonderheiten von Hochsensibilität
- Die eigenen Ressourcen nutzen
- Abgrenzungsarbeit
- Atemübungen, Visualisierungen, Affirmationen
- Gruppenarbeit und Diskussion
- Die 5 HSP „Selbst“-Strategien
- Erfahrungsaustausch

Referentin

Eva Maria Sell, Coach, Trainerin, Personalfachfrau, Yogalehrerin,
Babenhausen

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

8 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 5 – 6
Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

50 km ab Babenhausen