



**Hochsensibel Hochbegabt -
Stärkenmanagement und Entspannungstechniken
für ein erfülltes Leben in Balance**

Ob Hochbegabung, Vielbegabung oder Hochsensibilität, jedes dieser Phänomene allein, mit den damit verbundenen Persönlichkeitsmerkmalen ist bereits für Betroffene oftmals eine Herausforderung. In Kombination ist es noch einmal ganz speziell „anders“ - da sprechen wir Dozentinnen aus eigenen Erfahrungen!

Das erwartet Sie:

Im Mittelpunkt des Workshops steht der Umgang mit den Herausforderungen und die Entwicklung von alltagstauglichen Strategien. Wie gehe ich sorgsam und fürsorglich mit meinen Grenzen um? Wo liegen meine Chancen und wo meine Grenzen? Wie schaffe ich es im Einklang mit mir und der Welt zu leben? Wie schaffe ich einen Ausgleich zur Kopflastigkeit? Was hilft mir zu filtern? Wie erkenne ich meine Bedürfnisse so, dass ich meine Fähigkeiten zu meinem Wohl einsetzen kann? Wie spüre ich rechtzeitig, dass aus dem anfänglichen Anreiz bereits ein Reiz geworden ist?

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmern erfahren Sie u.a. durch körpergestützte Zentrierungsübungen, Entspannungstechniken für den Ausgleich zur Kopflastigkeit, und Übungen für das Gelingen Ihres persönlichen Stimmungsmanagements, wie Sie besser für sich sorgen und sich wertschätzend abgrenzen können.

Begleitet werden die „aktiven“ Workshop-Abschnitte von kompakten theoretischen Abschnitten, in denen Sie erfahren, welche Auswirkungen die Herausforderungen, die sich Ihnen täglich stellen, auf Ihren Körper und Ihre Seele haben.

Wo? Übungsraum – Aufatmen – Raum für Yoga und Mehr, Westfalenweg
207, 42111 Wuppertal-Elberfeld

Wann ? Samstag: 08.01.2022, von 10 Uhr bis 14 Uhr
Samstag: 12.03.2022, von 10 Uhr bis 14 Uhr
Samstag: 14.05.2022, von 10 Uhr bis 14 Uhr
Samstag: 13.08.2022, von 10 Uhr bis 14 Uhr
Samstag: 08.10.2022, von 10 Uhr bis 14 Uhr
Samstag, 10.12.2022, von 10 Uhr bis 14 Uhr

Investition: 85,00 EUR (inkl. USt.) zahlbar vor Ort oder via Überweisung
(mehr dazu folgt in der Anmeldebestätigung)

Teilnehmer: Begrenzt auf max. 8 Teilnehmer

Anmeldung: E-Mail an stimm-ich@t-online.de. Bitte geben Sie das Datum, zu dem Sie teilnehmen möchten, an und das Stichwort: Hoch-

Die Dozentinnen:



StimmIch - Susanne Görlitz *StimmIch*®

Ganzheitliche Kommunikationsberatung, psychologische Beratung und Mediation für Hochsensible, Hochbegabte und Normalbegabte.

(Selbst hochsensibel und hochbegabt)

www.goerlitz-stimmich.de/ stimm-ich@t-online.de



Katrin Burkert

Fachberaterin Hochsensibilität, Psychologische Beraterin & Personal Coach, Resilienztrainerin.

(Selbst hochsensibel und vielbegabt)

www.katrin-burkert.com/ hello@katrin-burkert.com

Wir freuen uns auf Sie!