

MIT LEICHTIGKEIT HOCHSENSIBEL

Jeweils Freitags
20. September, 25. Oktober, 29. November
von 18.00 bis 20.00 Uhr

mit **Dr. med. Selina Merkelbach-Böhm**

Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation

und **Brigitte Züger**

Integr. Tanz- und Bewegungstherapeutin, Kunsttherapeutin (ED), Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom

zoe tanz-
und bewegungstherapie

Das Ziel der Workshopserie ist es, Ihnen Strategien zu vermitteln, wie Sie mit und durch Ihre Hochsensibilität ihre wahre Persönlichkeit besser zum Leuchten bringen können.

1. Workshop 20. September 2019 **Entspannt Hochsensibel**

Im ersten Teil der Workshopserie beschäftigen wir uns mit der Wahrnehmung des Körpers. In einer ruhigen Atmosphäre ohne äussere Störungen lernen Sie, wie sie gleichzeitig durch den Körper zu Ruhe kommen können und wie Sie das, was Sie durch den Körper wahrnehmen, dosieren können. Dadurch entsteht Akzeptanz und das Gefühl, den Wahrnehmungen und dem Körper ausgeliefert zu sein, vermindert sich.

2. Workshop 25. Oktober 2019 **ReizVoll Hochsensibel**

Im zweiten Teil der Workshopserie erkunden Sie ihre hochsensiblen Sinne, wie Sie die Reize wahrnehmen und wie Sie sie beurteilen. Wie reagieren Sie auf unterschiedliche Reize? Wissen Sie, wie Sie Ihre Wahrnehmung bewerten? Unser Ziel in diesem Workshop ist es, dass Sie Ihre hochsensiblen Wahrnehmungen als einen reichen Schatz anerkennen.

3. Workshop 20. November 2019 **Selbstverständlich Hochsensibel**

Mit den Erkenntnissen der ersten beiden Workshops erkunden wir im dritten Workshop die Möglichkeiten, wie Sie im Alltag und mit anderen Menschen ihre Hochsensibilität leben können. Das Ziel dabei ist, dass sie Ihre Wahrnehmungen so regulieren können, dass die Hochsensibilität eine Bereicherung in Ihrem Alltag ist.

- Information:** Selina Merkelbach: praxis@ganzheitlichemedizin.biz
Brigitte Züger: bzueger@zoe-tanz.ch
- Kosten:** Ein Workshop CHF 30.-, alle drei Workshops CHF 80.-
- Ort:** zoEspaces, Elsässerstrasse 34, 4056 Basel
- Anmeldung:** via Website: zoe-tanz.ch -> Tanz- und Bewegungstherapie

