

HOCHSENSIBEL IN DER NATUR -

achtsame Selbsterfahrung für sensible Menschen



Herzlich lade ich dich zum moderierten Gesprächskreis für Hochsensible ein.
Es geht darum, dein Wesen zu stärken und zu erleben, dass du okay bist, so wie du bist.

In die Natur gehen & bei dir selbst ankommen



- ≈ Auszeit und Kraft schöpfen
- ≈ Natur als Spiegel der Seele
- ≈ Achtsamkeitsübungen & Ruhe
- ≈ Austausch zu HSP-Themen
- ≈ innere Ressourcenstärkung

Erfahre deine innere Natur!

Themen & Termine

- ≈ 26. 7. Hochsensibilität im Alltag - Herausforderungen und Chancen
- ≈ 09. 8. Abgrenzung und Verbundenheit - ich und andere
- ≈ 23. 8. Introvertiert darf sein - Raum für sensible, leisere & stillere Menschen
- ≈ 06. 9. Selbstfürsorge - was Geist, Körper, Seele nährt und gesund hält

Zeit: 17 bis 19 Uhr

Ort: 1130 Wien, Nähe U4, öffentlich gut erreichbar! Genauer Treffpunkt bei Anmeldung.

Anmeldung für den gemütlichen Kreis von 6 Personen:

irislasta@gesund-sensibel.at oder 0664 1047724

Ich freu mich schon auf dich!

Iris Lasta

www.gesund-sensibel.at

Bitte bring mit: Trinkwasser, Sitzunterlage (zB. Handtuch, oder was du brauchst, um gut auf der Wiese sitzen zu können)

Das Angebot richtet sich an primär gesunde Menschen; ist kein Ersatz für Psychotherapie und ärztliche Behandlung