



BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Seminare in Brugg

Frühlingseminar 11.+25. Mai 2019
Herbstseminar 2.+16. November 2019



BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Seminare in Brugg

Frühlingseminar 11.+25. Mai 2019
Herbstseminar 2.+16. November 2019

Das Spannungsfeld Hochsensibilität

Ein intensives Innenleben, komplexe Denkwelten, subtile Stimmungen wahrnehmen können, Erfindergeist, vielfältige Kreativität, differenziertes Mitgefühl für seine Nächsten, erhöhte Aufmerksamkeit für das Weltgeschehen, starke Verbindung zu Spiritualität: Das sind alles herausragende Fähigkeiten von hochsensiblen Menschen.

Das Leben hochsensibler Menschen jedoch fühlt sich oft als Überforderung an: hohe Verletzlichkeit, Selbstunsicherheiten und Andersartigkeit wird als erschöpfendes Spannungsfeld erlebt.

Seminarziel

- Ein neues (Selbst-)Verständnis für Hochsensibilität
- Mut gewinnen für den eigenen Weg

Basis

- Was ist Hochsensibilität?
- Aktuelle Informationen, Inputs und Selbstreflexion
- Hochsensibilität in Partnerschaft, Elternschaft, Freundschaft

Vertiefung

- Umgang mit eigener Verletzlichkeit
- Mein Körper: Spannungsfeld und Ressource
- Berufliche Entwicklung und Berufung
- Originalität – Kreativität – Spiritualität



Leitung

Silvia Gerber, individualpsychologische Beraterin
Johannes Gerber, Fachpsychologe für Kinder und Jugendliche FSP

Frühlings-Basismodul

11. Mai 2019, 9.00-12.00 und 13.30-16.30 Uhr

Frühlings-Vertiefungsmodul

25. Mai 2019, 9.00-12.00 und 13.30-16.30 Uhr

Herbst-Basismodul

2. November 2019, 9.00-12.00 und 13.30-16.30 Uhr

Herbst-Vertiefungsmodul

16. November 2019, 9.00-12.00 und 13.30-16.30 Uhr

Ort

Krinne 4, in der Altstadt in Brugg

Kosten

Jeder Tag kann einzeln besucht werden, 140 Fr./Tag,
280 Fr./ganzes Seminar Basis und Vertiefung

Kontakt und Anmeldung

Frühlingsseminar bis 4. Mai 2019
Herbstseminar bis 26. Oktober 2019
an Silvia Gerber, Brugg, 056 441 90 78,
silviagerber@hispeed.ch, www.silviagerber.jimdo.com