

Die einzelnen Samstage bauen aufeinander auf, der Kurs kann nur als Ganzes besucht werden.

Jeweils am Samstag von 9.30 bis ca. 15 Uhr: **2. Mai / 16. Mai / 6. Juni**

Wer Sinneseindrücke, Stimmungen, aber auch Unstimmigkeiten und Zwischentöne sehr sensibel und oft ungefiltert wahrnehmen kann, erlebt Momente und Beziehungen intensiver und sich selbst und die Welt «anders» als die Mehrheit der Menschheit. Dies wird bereichernd und als spezielle Begabung erlebt, aber auch als schmerzlich belastende Überforderung. Denn es braucht viel Energie, um all das Wahrgenommene einzuordnen, zu verarbeiten und sich selbst vor allzu vielen Eindrücken zu schützen.

Anhand von fachlichen Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Meditation, Focusing sowie persönlichem Austausch betrachten wir die beiden Seiten der Medaille «Hochsensibilität» im Zusammenhang mit den einzelnen Enneagrammmustern.

Gemeinsam entdecken wir die Gabe der Sensibilität, entwickeln Verständnis und hilfreiche Strategien im Umgang mit dem Phänomen der oftmals überfordernden Reizoffenheit und üben dieser speziellen Wesensart gegenüber eine lebensförderliche Haltung ein.

Zielgruppe

Hochsensible Personen, bzw. Angehörige von hochsensiblen Personen (die jeweils das Enneagramm gut kennen).



Erika Schibli-Suter ist Unternehmerin mit Weiterbildungen in Kontemplation und Elterncoaching. Sie ist verheiratet und Mutter von 2 Teenagern.



Evelyne Zahnd hat Psychologie und Psychopathologie studiert und ist ausgebildet in Kontemplation, Beratung/Coaching und Focusing. Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Söhnen. www.spursuche.ch

Leitung:

Erika Schibli-Suter

Evelyne Zahnd

Ruth Maria Michel

Bemerkungen:

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 beschränkt. Nähere Informationen zum Kurs bei Erika Schibli-Suter (schibli.suter@gmx.ch) oder Evelyne Zahnd (ev.z@gmx.ch).

Kosten:

CHF 380.-

CHF 300.- für Frühbucher bis 20.3.2020

Ermässigung bei Bedarf nach Rücksprache möglich



Ruth Maria Michel leitet das Ressort Spiritualität und geistliche Begleitung der VBG. Sie ist ausgebildet in Theologie, Exerzitienbegleitung, christlicher Meditation und Seelsorge sowie als Enneagramm-Trainerin ÖAE.