



MIT LEICHTIGKEIT

HOCHSENSIBEL

Freitag, 28. Februar, 20. März, 24. April  
2020

von 18.00 bis 20.00 Uhr

Der Kurs wird im Herbst 2020 wiederholt

**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*

**Der Kurs beinhaltet 3 Workshops. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Ihre Hochsensibilität nützen und damit ihre Persönlichkeit besser zum Leuchten bringen können.**

### **1. Workshop 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 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 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](mailto:praxis@ganzheitlichemedizin.biz)  
Brigitte Züger: [bzueger@zoe-tanz.ch](mailto:bzueger@zoe-tanz.ch)

**Kosten:** Ein Workshop CHF 40.-, alle drei Workshops CHF 100.-

**Ort:** zoEspaces, Elsässerstrasse 34, 4056 Basel

**Anmeldung:** via Website: [zoe-tanz.ch](http://zoe-tanz.ch) -> Tanz- und Bewegungstherapie