

Cursus Hoog gevoeligheid HSP

Tijdens deze Cursus leer je onder ander

- Je eigen hoog-gevoeligheid een plek te geven
- Omgaan met prikkels
- Je eigen creativiteit meer en meer onder ogen kunnen zien
- Zorgen voor je eigen basisveiligheid
- Om gegrond te zijn en te blijven via meditatieoefeningen
- In en uitstap methode
- Het durven delen van jou unieke persoonlijkheid met anderen
- Assertief te zijn naar anderen op een aansluitende manier
- Onder ogen zien van eigen patronen en deze bij te stellen

Cursus duur 6 vrijdag avonden. Aanvang 19,15 tot 21,45.

In deze cursus leer je meer je eigen hoog gevoeligheid te omarmen en met prikkels om te gaan. Je zult meer balans ervaren waardoor jou energie niveau hoger kan blijven. Via therapie/muziek leer je zelf beter te ontspannen. Je krijgt meer inzicht in je eigen patronen. Door de cursus kom je dichterbij jezelf en kom je dichterbij de vraag wat wil ik en hoe wil ik dit bereiken.

Bij de cursus inbegrepen ; muziektherapie en consumpties, cursus map.

Voor Wie? De cursus is bestemd voor een ieder die meer uit zijn of haar “hoog-gevoelige” leven wil halen en open staat voor verandering.

Groepsomvang

Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.

De training wordt gegeven in Centrum Nijtap nabij Drachten Info locatie <http://www.nijtap.nl/>

Kosten :

De kosten voor de cursus zijn €165,00 inclusief cursus map , therapiemuziek en consumpties.

Heb je interesse en/of wil je meer weten? Vul het contactformulier HSP cursus in op de website www.dewenteltrap.nl en ik neem z.s.m. contact met je op.

Groet Ludzer de Boer