

# HOCHSENSIBEL, hochsensitiv & gesund

Einladung zum Erfahrungsaustausch!

Offenes Gruppentreffen von  
hochsensiblen und hochsensitiven Menschen  
2019 in Wien



Wenn Du zu den Menschen zählst, die bereits herausgefunden haben, dass sie die Welt hochsensibel und hochsensitiv erfassen und wahrnehmen, so bist Du herzlich zu einem REFLEKTIERTEN ERFAHRUNGSAUSTAUSCH eingeladen.

Wir wollen voneinander mehr erfahren und auch voneinander lernen, wie sich die Hochsensibilität und Hochsensitivität im Leben bereichernd und stärkend auswirken kann. Ein Kräftepool, bei gleichzeitiger Achtsamkeit auf Regeneration und Rhythmus im spezifisch persönlichen Stil!

**Wir treffen uns im zweimonatigen Rhythmus.** Im Vorfeld sammelt jede

teilnehmende Person ihre Themen und Erfahrungen der letzten Monate, welche sie beschäftigt hatten. Ein Thema davon wird nun (wenn möglich von jeder Person) in der Gruppe auf den Tisch gelegt: wir wählen gemeinsam, mit welchen Aspekten wir uns auseinandersetzen möchten.

Wo du dich angesprochen fühlst, ergänzt du deine Erkenntnisse oder Ideen aus deiner persönlichen Erfahrungswelt, sodaß ein gemeinsamer Austausch entsteht.

Themenbereiche können sein: Abgrenzung, Überstimulation, Energie, Ausdauer, Fokussiertheit, Lebensfreude, Erschöpfung, Zentrierung u.v.m.

**Wir freuen uns auf dich!**

ORGANISATORINNEN:

Iris Lasta & Marija Mischkulnig



**Iris Lasta**

Dipl. Lebens- & Sozialberatung, psychologische Beratung und Coaching  
[www.gesund-sensibel.at](http://www.gesund-sensibel.at)  
Tel: +43 664 1047724  
E-Mail: [irislasta@gesund-sensibel.at](mailto:irislasta@gesund-sensibel.at)



**Mag. Marija Mischkulnig**

Psychologin und Praktikerin der Heilenden Körperarbeit  
[www.mischkulnig.info](http://www.mischkulnig.info)  
Tel: +43 699 12673269  
E-Mail: [marija@mischkulnig.info](mailto:marija@mischkulnig.info)

KOSTEN, INFOS:

**Kostenbeitrag:** 20,- €  
(Organisationsaufwand, Raummiete und Moderation).

**Ort:** PRAXIS Kendlerstr. 12/12, 1140 Wien (Nähe U3).

**Gruppentreffen 2019:**  
donnerstags ab 18.00 Uhr,  
ca. 2 Stunden

17. Jänner 2019

28. März 2019

23. Mai 2019

25. Juli 2019

19. September 2019

28. November 2019

Bitte um Anmeldung bei Iris oder Marija!