

Gründung der Selbsthilfegruppe

Hochsensibilität



Gehören Sie zu den Menschen die:

- Oft mit der Hektik im Alltag und mit den vielen Reizen nicht zurecht kommen?
- Ist Ihnen nicht selten alles zu grell, zu laut?
- Brauchen Sie viel Schlaf, Ruhe und Harmonie für Körper, Geist und Seele

Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist überdurchschnittlich differenziert.

Bildhaft ausgedrückt fehlen dem Hochsensiblen „Filter“ und eine „dicke Haut“, die das Nervensystem vor zu vielen Reizen schützt. Leider ist es ihnen oft nicht möglich, ihr reiches Potential vollumfänglich in ihrem Leben zu integrieren. Meist sind sie damit beschäftigt, sich zu schützen.

Bewegen diese Aussagen etwas in Ihnen? Gerne möchten wir uns im geschützten Rahmen zu diesem Thema austauschen.

Ablauf

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung des SelbsthilfeZentrums Aargau.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

SelbsthilfeZentrum Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail info@selbsthilfezentrum-ag.ch