



hochsensitiv.netzwerk
von hsp für hsp

Sommerfrische in transformativen Zeiten **HSP-Sommerfest mit Mini-Workshops und Tango**

Samstag, 6. Juli 2024, TRaum14, Wien 14,
ab 14 Uhr

Der Verein hochsensitiv.net - Netzwerk von HSP für HSP lädt zum jährlichen Sommerfest!

Wir starten mit einem gemeinsamen Buffet (und freuen uns über
ess- und trinkbare Mitbringsel :-)) – es steht auch eine Spendenbox bereit).

Programm im Raum Kaleidoskop:

14.30 Uhr, Evelyn Dechant-Tuchelau: Focusing – Folge deiner inneren Stimme!

Was sich aus dir heraus entfalten kann, wenn du im Hier und Jetzt den Botschaften deines Körpers Aufmerksamkeit schenkst.

15.30 Uhr, Christina Putz: Malen für (Hoch-)Sensible – Sommerfrische Edition

Anhand einer Übung aus der Kunsttherapie deine kreativen Kräfte kennenlernen und neu für dich als Ressource nutzen.

16.30 Uhr, Elisabeth Brückler: Zeige dich! So vermittelst du deine Botschaften mit Freude und Begeisterung.

17.30 Uhr, Kerstin Gruber: Entspannung und Achtsamkeit – Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du! Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen auf einem Sessel oder einer Matte.

18.30 Uhr, Unica Neuspiel: Schreiben als Selbstfürsorge

Mit kreativen Schreibimpulsen zu Gedankenklarheit, innerer Ruhe, Entspannung und mehr Energie.

19.30 Uhr, Harald Ferstl: Ein Hauch von Tango – Sich feinfühlig mit sich selbst und anderen bewegen.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Sommertag und -abend!

Bei Schönwetter auch im traumhaften Garten – zum Reden, Zuhören, Mitmachen, Essen, mit der Seele baumeln etc.
Auch dein/e Partner/in (ob hochsensitiv oder nicht) und andere HSP-Gäste sind herzlich willkommen!

Wann? Sa., 6. Juli 2024 – 14 bis 22 Uhr

Wo? TRaum14 – Raum Kaleidoskop (Garteneingang) und Garten,
Hauptstraße 29, 1140 Wien - www.facebook.com/traum14

Achtung: Die Innenräume sind nur mit Hausschuhen betretbar – Filzpatschen stehen vor Ort bereit – wer möchte, gerne eigene mitbringen. – Gelsenschutz für den Abend ist erfahrungsgemäß empfehlenswert!

Bitte um Anmeldung unter hsp@hochsensitiv.net!