



**WORKSHOP ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS
DEINES FEINFÜHLIGEN CHARAKTERS**

IST ES DIR IM AUSSEN MANCHMAL ZU LAUT, ZU
SCHNELL, ZU INTENSIV?

FÄLLT ES DIR SCHWER, BALANCE ZU FINDEN
ZWISCHEN DEINER AUSSEN- & INNENWELT?

FÜHLST DU DICH IN GEWISSEN MOMENTEN
ÜBERROLLT UND ÜBERREIZT VON ALLEM?

**WORKSHOP ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS
DEINES FEINFÜHLIGEN CHARAKTERS**

**SAMSTAG, 21. OKTOBER 2023
13.30 - 17.30 UHR**

**IM ATELIER - RAUM DER BEWEGUNG & BEGEGNUNG,
SEMPACHERSTRASSE 19, 6003 LUZERN**

MIT ROMANA & NICOLE

Vielleicht gehörst Du zu den rund 15 bis 20% der hochempfindlichen oder hochsensiblen Menschen. Menschen mit diesem Charakterzug reagieren wesentlich sensibler auf äussere und innere Eindrücke. Sie haben eine viel feinere und detailliertere Wahrnehmung und die Verarbeitung all dieser Informationen geschieht sehr gründlich. Dies kann eine grosse Herausforderung sein und führt oft zu Überreizung und Rückzug.

WAS DICH ERWARTET

Dieser Workshop und der Austausch bieten Dir die Möglichkeit, ein besseres Verständnis für Deinen feinfühligem Charakter und mehr Balance zu finden. Mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga und dem NSTI/Neuro Yoga®, Wissen über das Nervensystem und Kennenlernen deiner wichtigsten Regulationsstrukturen geben wir dir einfache Tipps und Übungen an die Hand. Diese sollen Dir Erleichterung im Alltag schaffen und Deine Stresstoleranz erhöhen.

KOSTEN: CHF 160

inkl. 4 Stunden Workshop (ca. 15 Minuten Essenspause) und Austausch,
regelmässige Impulse via Whatsapp über 4 Wochen,
Skript mit praktischen Alltagstipps, Tee & Snack

ANMELDUNG

info@papillon-yoga.ch oder kontakt@zwischenraum-luzern.ch



**WORKSHOP ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS
DEINES FEINFÜHLIGEN CHARAKTERS**

**IST ES DIR IM AUSSEN MANCHMAL ZU LAUT, ZU
SCHNELL, ZU INTENSIV?**

**FÄLLT ES DIR SCHWER, BALANCE ZU FINDEN
ZWISCHEN DEINER AUSSEN- & INNENWELT?**

**FÜHLST DU DICH IN GEWISSEN MOMENTEN
ÜBERROLLT UND ÜBERREIZT VON ALLEM?**

**WORKSHOP ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS
DEINES FEINFÜHLIGEN CHARAKTERS**

**SAMSTAG, 21. OKTOBER 2023
13.30 - 17.30 UHR**

**IM ATELIER - RAUM DER BEWEGUNG & BEGEGNUNG,
SEMPACHERSTRASSE 19, 6003 LUZERN**

MIT ROMANA & NICOLE

Vielleicht gehörst Du zu den rund 15 bis 20% der hochempfindlichen oder hochsensiblen Menschen. Menschen mit diesem Charakterzug reagieren wesentlich sensibler auf äussere und innere Eindrücke. Sie haben eine viel feinere und detailliertere Wahrnehmung und die Verarbeitung all dieser Informationen geschieht sehr gründlich. Dies kann eine grosse Herausforderung sein und führt oft zu Überreizung und Rückzug.

WAS DICH ERWARTET

Dieser Workshop und der Austausch bieten Dir die Möglichkeit, ein besseres Verständnis für Deinen feinfühligem Charakter und mehr Balance zu finden. Mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga und dem NSTI/Neuro Yoga®, Wissen über das Nervensystem und Kennenlernen deiner wichtigsten Regulationsstrukturen geben wir dir einfache Tipps und Übungen an die Hand. Diese sollen Dir Erleichterung im Alltag schaffen und Deine Stresstoleranz erhöhen.

KOSTEN: CHF 160

inkl. 4 Stunden Workshop (ca. 15 Minuten Essenspause) und Austausch,
regelmässige Impulse via Whatsapp über 4 Wochen,
Skript mit praktischen Alltagstipps, Tee & Snack

ANMELDUNG

info@papillon-yoga.ch oder kontakt@zwischenraum-luzern.ch