

252-08092 Hochsensibilität – Stress verstehen, Lebendigkeit leben.

Kursnr.	252-08092
Beginn	Donnerstag, 13.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Termin/e	3
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 214
Entgelt	kostenfrei
Kursleiter/innen	Anja Dufresne
Informationen	Eine Anmeldung ist erforderlich.

Darum, wie hochsensible Menschen in einer reizüberfüllten Welt trotzdem gesund und souverän leben können, geht es in diesem 2. Teil der Reihe Hochsensibilität. Durch Erkennen und Verstehen der persönlichen Stressauslöser und der eigenen Handlungsspielräume wird eine bewusste Balance zwischen Rückzug und Lebendigkeit möglich. Neben fachlichen Informationen erhalten die Teilnehmenden praktische Methoden, die sie direkt im Alltag anwenden können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 214
13.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 214
22.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 214