



gz
in der
au



Workshops zum Thema Hochsensibilität

Wir haben keine Macken, sondern Special Effects!

An drei Abenden widmen wir uns gemeinsam dem Thema Hochsensibilität.

Du erfährst, woran du Hochsensibilität bei dir oder deinem Kind erkennen kannst – ganz ohne Diagnosen oder Etiketten.

Wir sprechen über die Ursachen von Hochsensibilität, Achtsamkeit im Alltag und einen respektvollen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Zudem lernst du einfache Übungen kennen, die dein Nervensystem beruhigen und stärken.

In einer wertschätzenden Atmosphäre schaffen wir Raum für Austausch, Verständnis und neue Impulse. Gemeinsam entdecken wir die Stärke, die in der Hochsensibilität liegt. **Du bist nicht allein!**

WS1 HSP erkennen

Montag, 7. September 2026, 18.30 bis ca. 21.00 Uhr

WS2 Menschen mit HSP

Dienstag, 8. September 2026, 18.30 bis ca. 21.00 Uhr

WS3 In der Arbeitswelt

Mittwoch, 9. September 2026, 18.30 bis ca. 21.00 Uhr

Kursort

GZ In der Au

Kursleitung

Laura Kohli, Dipl. Coach und Supervisorin BSO, SGFB/Psychosoziale Beraterin, Logosynthese Instructor

Kurskosten

CHF 120.00 (pro Abend) für Erwachsene
CHF 60.00 für Kinder (pro Abend, nur mit Erwachsenen)

Anmeldung

GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR