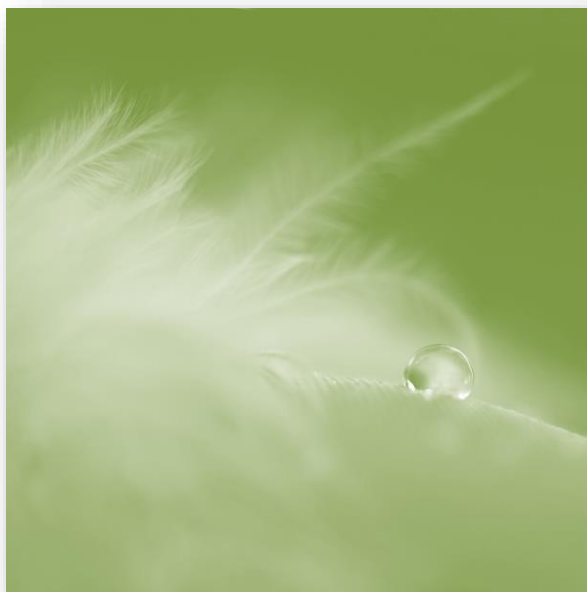


Cursus HSP

Zin in Utrecht
Centrum voor Levensvragen

Eerste cursus: Donderdagmiddag 31-10; 14-11; 28-11; 12-12 2019;
9-1; 23-1 2020

Enik Recovery College, Neckardreef 12, 13.00-15.30 uur



Reageer jij van jongs af aan al sterker op prikkels van pijn, geluid of licht dan 'normaal'? Gaan gevoelens bij jou altijd heel diep? Heb jij meer dan anderen behoefte aan rust, stilte, schoonheid of harmonie? Ben je erg sfeergevoelig? En is het leven vaak een verwarrende worsteling?

kosteloos voor mensen
met een
minimuminkomen!

Ongeveer 1 op de 5 mensen heeft een hooggevoelige persoonlijkheid (HSP). Hooggevoelige mensen staan (onbewust) extra open voor prikkels en indrukken, zowel fysiek als emotioneel. Daarnaast komen prikkels en indrukken ook dieper binnen bij HSP'ers. Dat kan grote voordelen geven, maar goed omgaan met een grote gevoeligheid gaat niet altijd vanzelf. Zeker niet in deze snelle en prikkelrijke samenleving. Het niet goed beheersen van je hooggevoeligheid kan leiden tot veel klachten. Extreme vermoeidheid, continue stress, allerlei vage lichamelijke klachten en psychische onevenwichtigheid kunnen je leven gaan beheersen.

Meer inzicht in hoe HSP in jouw leven (door)werkt, in zowel de valkuilen als kwaliteiten en het aanpassen van je gedachte-en /of levenspatroon, kan ervoor zorgen dat je met meer balans, energie en blijheid in het leven staat.

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten, en daarna kun je aansluiten bij een doorlopend 'HSP-Café' waarin HSP'ers ééns in de maand bij elkaar komen. In 2020 wordt de cursus nog twee keer herhaald.

De cursus is kosteloos voor mensen met een minimuminkomen, van anderen is een vrijwillige bijdrage welkom. Als je als ervaringsdeskundige in de GGZ of maatschappelijke zorg werkt/wilt werken, dan ben je extra uitgenodigd om je in te schrijven.

Voorafgaand aan de cursus vindt een kennismakingsgesprek plaats. Aanmelden kan via het [contactformulier](#) van Zin in Utrecht of stuur een mailtje naar: suzette@zininutrecht.nu. Kijk voor meer informatie op: www.zininutrecht.nu

Lieve gevoelige mensen,
Breng wat vriendelijkheid en ontspanning in deze vermoeide wereld.
Breng licht met je moedige gevoeligheid. Jullie zijn de lichtdragers.

Jeff Foster