



**Workshop**  
**Leef je hooggevoeligheid !**

Een workshop over voeding en lifestyle  
voor de hooggevoelige mens

**Zaterdag 19 maart 2016**  
Utrecht

Je hooggevoeligheid op een krachtige manier laten zien?

Als hooggevoelig persoon kun je gevoeliger zijn voor stemmingen, voor geluiden of voor stress. Zo'n 15% van alle mensen is hooggevoelig of hoogsensitief. Ze nemen heel veel waar: ze zien en ze voelen heel veel van wat er in hun omgeving gebeurt. Ze genieten ook intenser van muziek of kunst. Hooggevoelighed is een kracht en tegelijkertijd kan het wat aanpassing in je leven vragen. Deze workshop gaat hierover.

Wat kun je verwachten?

Tijdens deze workshop krijg je handvatten aangereikt hoe je je leven en je voeding kunt afstemmen op je hooggevoelig zijn. Wat kan je hooggevoeligheid ondersteunen of wat juist niet? Met kleine aanpassingen voel je je energiever en kan je leven net dat beetje prettiger zijn. Tijdens deze workshop is er ook ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met andere hooggevoeligen.

Waar?

Het Coachhuis, Nieuwegracht 29, 3512 LD Utrecht.

Wat is je investering?

De kosten voor deze workshop bedragen € 40,-

Na je aanmelding ontvang je van mij een bevestiging van deelname.

Door wie?

Regina Wolf, coach en natuurgeneeskundig therapeut.



**Praktijk Regina Wolf**  
Vitaliteit – Zelfontwikkeling – Rouw en Verlies

[www.reginawolf.nl](http://www.reginawolf.nl)  
[info@reginawolf.nl](mailto:info@reginawolf.nl)  
06 - 54356432