

Vad tar du med dig från kursen i stresshantering för högkänsliga?

"Genom kursen har jag blivit bättre på att säga ifrån när något inte känns okej. Jag värderar återhämtningen mer och känner en stolthet över min högkänslighet"

"Att reflektera över vad jag känner, tycker och vill. Gemenskap, kunskap om högkänslighet och mycket mer! Det har gett så mycket på så många olika sätt!"

"Medvetenhet, lyssna inåt, reflektera över vem jag är och vad jag vill/känner, lyssna på kroppen, samhörighet, igenkänning, värme, möjligheter, förståelse, lyssnande och djupa personliga samtal".

Hur upplevde du kursledarna?

"Lyhörda, ärliga, tillåtande, kärleksfulla, inspirerande, lyssnande, utmanande, kompletterar varandra bra!"

