

## Für Durchatmen & Entspannen via Zoom Tips & Tricks für Hochsensitive brauchen Sie:



- ✓ Einen Hocker oder Stuhl
- ✓ Bequeme Kleidung, Socken an den Füßen
- ✓ Einen ruhigen Raum, wo Sie alleine an einem aufgeräumten Tisch sitzen können
- ✓ PC, Laptop oder Handy mit Kamera und vorinstalliertem Zoom-Programm
- ✓ Weißes Zeichenpapier in A 4 und A 3
- ✓ 6 – 8 Wachsmalkreiden  
( Hüllen entfernt und in der Mitte durchgebrochen )
- ✓ Freude sich auf etwas Neues einzulassen
- ✓ Einen stabilen Internetzugang (Netzwerkkabel ist stabiler als WLAN)



### Bitte

- melden Sie sich **15 min vor Beginn** des Workshops **bei ZOOM an**, damit ich Sie nach und nach einlassen kann und wir pünktlich starten können.
- benutzen Sie beim Meeting **kein Foto oder Verschimmen als Hintergrund für Ihre Person**, da Ihr Kamera dann ein Bild, das Sie eventuell mit anderen teilen wollen nicht erfassen kann.
- lassen Sie sich von jemanden zeigen, wie Sie in Zoom auf die Galerieansicht kommen

*Ich freue mich auf Sie und unser gemeinsames Durchatmen & Entspannen!*

*Andrea Kreuzer*