

samen op pad



Beste lezer,

Hierbij een mail vol inspiratie die je hopelijk wat kan verwarmen totdat het zonnetje weer terug haar intrede doet!

In deze mail...

Activiteiten:

- [Cursus Zelfvertrouwen "Wie ben ik?"](#) wordt opnieuw ingepland!
- Een nieuwe [stiltewandeling](#) op 30 juni!
- Geef je voorkeur op: [Samenkomst voor hooggevoeligen](#)
- Nog steeds: [Meditatieavond – Stilteavond](#)

Artikel – inspiratie:

- [Innerlijke \(on\)rust](#)

- Nieuwe data voor de **cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"**

Vanaf 1 juni gaan we 6 zaterdagen samen op pad met jouw zelfvertrouwen! Heb jij zin om mee te doen? Of wil je meer info? Klik [hier](#)! En schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt!



Ben je benieuwd wat jouw voorgangers van de cursus vonden?

Vond je de deelname aan de cursus zinvol?

"Ja, ik heb meer inzicht in mezelf, maar ook in anderen gekregen; zoals 'waarom anderen tegenstrijdig reageren' (cfr. enneagram)."

Lees [hier](#) meer reacties!

Wil je mee starten? Schrijf je dan in door een mailtje te sturen naar anke@mail.be of meld je aan via het [contactformulier](#). Wanneer je nog vragen hebt, neem dan gerust even contact met mij op. Je kan me bereiken op 014/43.49.85 of 0489/45.48.21.

- Er is weer een nieuwe **stiltewandeling** ingepland! Noteer 30 juni alvast in je agenda! De stiltewandeling zal plaatsvinden in de Reuselse Moeren. Zin om mee te gaan? Klik [hier](#) voor meer informatie.
- Er wordt weer een nieuwe **samenkomst voor hooggevoeligen** ingepland! Omdat het als hooggevoelige belangrijk is om goed naar je energieniveau te kijken, wil ik hiermee graag rekening houden. Als je té moe of té overprikkeld bent, kan je zo'n samenkomst niet bijwonen. Welk moment van de dag en de week heb jij het meeste energie om deel te nemen aan de avond voor hooggevoeligen? Geef het [hier](#) aan!

- **Meditatieavond - Stilteavond:**

Elke eerste en derde woensdag van de maand is er een mogelijkheid om je even in de stilte terug te trekken. Ik organiseer namelijk meditatie-/stilteavonden.

De eerstvolgende meditatie-/stilteavond: 15 mei a.s. Meer info kan je [hier](#) vinden.

- **Inspiratie:**

Innerlijke (on)rust

"Als ik alléén ben, weet ik met mezelf geen blijf. Meestal zet ik dan snel de TV of de computer op of ik neem wat te eten, terwijl ik helemaal geen honger heb; gewoon om afleiding te zoeken. Maar eigenlijk zou ik gewoon rustig alleen met mezelf willen kunnen zijn. Waarom vind ik dit zo moeilijk?"

"Het voelt alsof ik continu aan het vechten ben tegen 'van alles'. Ik word daar zo moe van..."



Wat is innerlijke (on)rust?

Innerlijke rust, het woord innerlijk zegt het zelf: rust die je ervaart in jezelf. Diep in jezelf ligt een rustige haven. Het is een plek waar je naar toe kan gaan.

Er zijn verschillende mogelijkheden waarom je onrust ervaart:

Het drukke dagelijkse leven kan ervoor zorgen dat we ver verwijderd zijn van een rustige haven. Als je erg veel drukte in je leven ervaart, kan het zelfs angstig aanvoelen om naar deze stille plek terug te keren. Misschien heb je wel gemerkt dat je het onprettig vindt om alleen te zijn. Het grote contrast tussen het drukke leven en deze stille plek, kan soms een drempel worden om deze rust op te zoeken. Lees [hier](#) verder.

Voor meer inspiratie kan je me ook op Facebook vinden! Klik [hier](#).

Veel leesplezier en hopelijk zien we elkaar snel op één van de activiteiten of als je op zoek bent naar een gesprekspartner kan je [contact opnemen](#) voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Tot dan!

Warme groet,

Anke De Vooght

www.samenoppad.be



PS: Ken je iemand die interesse heeft? Stuur de mail dan gerust door!

Wanneer je deze nieuwsbrief niet langer wenst te ontvangen, gelieve 'Uitschrijven nieuwsbrief' te mailen naar anke@mail.be.