

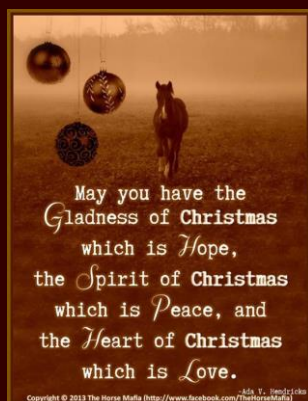
samen op pad



Beste lezer,

Met de kerstdagen en eindejaarsfeesten voor de deur, wil ik graag mijn wensen aan jou overbrengen:

*Moge je de vreugde van Kerstmis ervaren die Hoop is,
de geest van Kerstmis die Vrede is,
en het hart van Kerstmis dat Liefde is.*



Ik wens je heel fijne, hartverwarmende en krachtgevende dagen toe met jezelf, met geliefden en de gedachten aan geliefden aanwezig in je hart.

Verder in deze nieuwsbrief:

- Het nieuwe jaar... Een nieuwe start van jouw persoonlijke groei
- Meditatieavond in januari: even opletten!
- Kerstgeschenk!
- Kerstinspiratie

Het nieuwe jaar... Een nieuwe start van jouw persoonlijke groei

In januari beginnen we weer met een aantal cursussen. Een mooie kans om met frisse moed en kracht aan de slag te gaan met jouw persoonlijke groei!

Wil jij werken aan je Zelfvertrouwen, Zelfwaardering (innerlijke criticus), Zelfzorg (Stress - Piekeren - Grenzen aangeven - Energiebalans – Flow) of Hooggevoeligheid? Kijk hieronder voor meer info!

Komen onderstaande data/uren je niet goed uit?

Maar zou je wel graag willen deelnemen? Laat het mij weten! En waarschijnlijk kunnen we wel een aanpassing doen zodat ook jij erbij kan zijn!



Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"

6 * donderdagavond: start 23 januari
6 * zondagochtend: start 26 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * zaterdagmiddag: start 18 januari
6 * dinsdagavond: start 18 februari
6 * vrijdagochtend: start 21 februari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfzorg: Stress - Piekeren
- Grenzen aangeven -
Energiebalans - Flow

6 * vrijdagochtend: start 10 januari
6 * zaterdagochtend: start 11 januari
6 * maandagavond: start 17 februari
Voor meer info en data: klik [hier](#)



Cursus Hooggevoeligheid

5 * maandagavond: start 6 januari
5 * zaterdagochtend: start 18 januari
5 * zondagochtend: start 9 maart
Voor meer info: klik [hier](#).

Meditatieavond in januari: even opletten!

Elke eerste en derde woensdag van de maand ben je van harte welkom op de Stilteavond - Meditatieavond. Echter de eerste woensdag van januari valt **op 1 januari**, dan zal er **GEEN** stilteavond plaatsvinden! Vanaf de derde woensdag van januari (15 januari) gaan we weer gewoon verder met een stilteavond elke eerste en derde woensdag van 2014!

Kerstgeschenk!

Net zoals vorig jaar, wil ik ook dit jaar graag mijn kerstwensen aanvullen met een kerstgeschenk!

Gratis wandelcoaching of coachingsgesprek van 2 uur voor iemand die jou lief is!



Ken je iemand die een steuntje in de rug verdient?
Wil jij graag iemand helpen een volgende stap te zetten in zijn
of haar persoonlijke groei?

Dan is dit geschenk een ideale kans voor jullie!
Want jij kan iemand een gratis wandelcoaching of
coachingsgesprek t.w.v. 80€ schenken!

Schrijf een korte motivatie waarom jij vindt dat deze persoon dit cadeau verdient. Uit de inzendingen kies ik vervolgens twee mensen die het geschenk toegewezen krijgen.

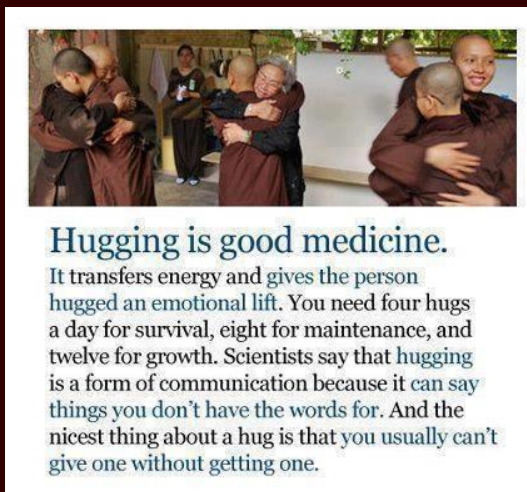
De motivaties kunnen ingestuurd worden (e-mail: anke@mail.be) tot en met 3 januari 2014. Dit cadeau kan enkel geschonken worden aan iemand die nog niet eerder de mogelijkheid had om met mij in gesprek (begeleidingstraject) te gaan.

Kerstinspiratie

Om je even helemaal in de sfeer te brengen voor de Kerst deel ik graag deze prachtige 'a capella' versie van "Little Drummer Boy":

http://www.youtube.com/watch?v=qJ_MGWio-vc

En als laatste nog een goede reden om je familie en vrienden tijdens de Kerstdagen écht te knuffelen:



Knuffelen is een goed medicijn!

Het brengt energie over en geeft de persoon die geknuffeld wordt een emotionele boost. Je hebt 4 knuffels per dag nodig om te overleven, 8 voor onderhoud en 12 om te groeien.

Wetenschappers zeggen dat knuffelen een vorm van communicatie is, omdat het dingen kan zeggen die je met woorden niet kan overbrengen.

En het mooiste van al is... Je kan geen knuffel geven, zonder er zelf ook eentje te ontvangen!

Boodschap: ontvang al die lieve knuffels en geef er nog veel meer!!

Ben je op zoek naar een gesprekspartner, dan kan je [contact opnemen](#) voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Je kan ook even kijken op: www.samenoppad.be.

Wil je graag regelmatige inspiratie? Ook op Facebook kan je me vinden:



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