

samen op pad



Beste lezer,

Zoals je in de voorgaande nieuwsbrief kon lezen, is er zondag 2 maart weer een stiltewandeling! Waar deze zou doorgaan was nog even een verrassing. Maar het mysterie wordt opgeklaard. Het is geworden... Het Zwartven in Hooge Mierde! Hierbij alvast een prachtig sfeerbeeld:



Heb je zin om mee te gaan? Je bent van harte welkom! Gelieve wel even van te voren aan te melden (via anke@mail.be), zodat ik weet wie ik mag verwachten. Iedereen is trouwens welkom. Dus als je vrienden, familie, of kennissen hebt die graag meegaan, nodig hen gerust uit!

Ook kan je je nog inschrijven voor de Samenkomst van hooggevoeligen op 8 maart en de andere activiteiten die je onderaan de mail kan vinden.

Samenkomst voor hooggevoeligen - HSP'ers

Tijdens deze bijeenkomst op zaterdag **8 maart** om 14u kunnen hooggevoeligen ervaringen met elkaar uitwisselen rond vragen zoals:

Hoe ga jij om met je hooggevoeligheid?

Wanneer ervaar jij je hooggevoeligheid als last?

Wanneer voel jij je gesterkt door je hooggevoeligheid?

Hoe ga jij om met de vele prikkels in je leven?

Wat helpt bij jou als je overprikkeld bent?

Hoe gaat jouw omgeving om met je hooggevoeligheid?

Hoe ga je om met je hooggevoeligheid op het werk?

Wat is volgens jou de link tussen hooggevoeligheid en fibromyalgie ~ CVS ~ ...?



Als HSP'er kan het deugd doen om met andere hooggevoeligen te praten. Je kan je soms wel eens 'alleen' voelen met deze hooggevoeligheid tussen vele niet-hooggevoelige mensen in je dagelijkse omgeving. De drempel om te praten met hen die hetzelfde meemaken als jij, is een stuk lager. De herkenning bij anderen en het gevoel niet alléén te staan met deze

uitdagende eigenschap, kan een enorme verrijking zijn. Lees [hier](#) verder.

Inschrijven kan via anke@mail.be.

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!

Agenda:

Alle cursussen worden opnieuw ingepland! Heb jij zin om mee te doen? Dan mag je me een seintje geven via anke@mail.be of via het inschrijfformulier op de website bij de desbetreffende cursus.



Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"

6 * donderdagavond: start 20 maart
6 * zondagmiddag: 23 maart
Dan kan je [hier](#) kijken voor meer info.



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * maandagavond: start 24 maart
6 * vrijdagochtend: start 4 april
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * dinsdagavond: start 18 maart
6 * zaterdagochtend: start 22 maart
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * zondagochtend: start 16 maart
Voor meer info: klik [hier](#).

Overige activiteiten:



Samenkomst voor hooggevoeligen

Zaterdag 8 maart
Voor meer info: klik [hier](#).

Stiltewandeling

Zondag 2 maart
Voor meer info: klik [hier](#).

Meditatieavond

5 maart
19 maart
Elke eerste en derde woensdag van de maand.
Voor meer info: klik [hier](#).

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.