

# samen op pad



Beste lezer,

De feestdagen liggen weer achter ons. Hoewel het einde van het jaar vaak een tijd is van stilstaan en reflectie, is het soms ook een erg drukke tijd. De vele familiebijeenkomsten, etentjes, recepties,... Het samenzijn met veel mensen kan erg gezellig zijn, maar nadien weer even tot rust en stilstand komen, weer even terug naar binnen keren, kan ook een hele verademing zijn! De stiltewandeling van 20 januari biedt hiervoor een uitgelezen mogelijkheid. Wil jij de stilte weer ervaren; met een groep samen in stilte op pad? Schrijf je dan nu in! Meer info kan je [hier](#) vinden.

Een nieuw jaar... Nieuwe initiatieven!

**AANKONDIGING!** Cursus Zelfvertrouwen: Wie ben ik?

Per 21 februari 2013 starten we met een kleine, besloten kring de 6-avondencursus zelfvertrouwen.

## **Zelfvertrouwen = jezelf vertrouwen**

De eerste stap naar het vertrouwen in jezelf, is jezelf kennen. Want hoe kan je weten of je jezelf kan vertrouwen als je niet weet 'waarop' je vertrouwt?

Inzicht in "*Wie ben ik?*" is daarom het onderwerp van deze cursus. We gaan kijken wat jouw eigenschappen zijn, jouw kernkwaliteiten, jouw competenties, jouw normen en waarden. Maar ook: wat zijn je valkuilen? En waar droom je van?

Een reëel zelfbeeld vormen is het doel van deze cursus. Dit beeld geeft een degelijk fundament om je zelfzekerder te voelen en... Om aan jezelf te werken als je zaken bent tegengekomen waar je je minder prettig bij voelt.

**Inzicht in "Wie ben ik?" vormt het vertrekpunt voor jouw prachtige reis naar meer zelfvertrouwen!**

Wil je meer weten? Lees dan [hier](#) verder en hopelijk ontmoeten we elkaar, zodat we samen deze mooie reis kunnen maken.

Ken je iemand die misschien geïnteresseerd is in de stiltewandeling, de cursus Zelfvertrouwen of graag een gesprek wil met een therapeut rondom hooggevoeligheid, zelfvertrouwen, perfectionisme, faalangst, piekeren, stress, burn-out of depressie? Stuur deze mail gerust door!

Warme groet,

Anke De Vooght  
[www.samenoppad.be](http://www.samenoppad.be)

---

### Cursus Zelfvertrouwen: Wie ben ik?

Per 21 februari 2013 starten we met een kleine, besloten kring de 6-avondencursus zelfvertrouwen.

*Zelfvertrouwen = jezelf vertrouwen*

Inzicht in “Wie ben ik?” vormt het vertrekpunt voor jouw prachtige reis naar meer zelfvertrouwen! Wil je meer weten? Lees dan [hier](#) verder en hopelijk ontmoeten we elkaar, zodat we samen deze mooie reis kunnen maken!

---

### Stiltewandeling 20 januari 2013

Op zondag 20 januari a.s. organiseer ik weer een stiltewandeling. Deze keer in het Prinsenpark te Retie.

Er gaat een grote kracht uit van het samen wandelen in stilte. En de natuur biedt ons de perfecte gelegenheid om tot stilte te komen. Meer lees je [hier](#).

---

Wanneer je deze nieuwsbrief niet langer wenst te ontvangen, gelieve ‘Uitschrijven nieuwsbrief’ te mailen naar [anke@mail.be](mailto:anke@mail.be).