

# Samen op pad



Beste lezer,

Met het prachtig zonnetje dat de woonkamer binnenschijnt, begin ik vrolijk aan deze nieuwsbrief. Wat is het toch zalig om weer te kunnen genieten van die vrolijkheid en warmte die de zon in huis kan brengen!

Hopelijk hebben we volgend weekend ook zo'n prachtig weer als we op stiltewandeling gaan. Zondag 22 februari gaan we weer op pad. En de laatste details zijn inmiddels ook bekend geworden. We gaan naar... Het Prinsenveld te Retie! Wel even opletten: we spreken niet af aan de hoofdingang. Meer info over tijd en plaats van afspreken kan je hier vinden.

Hier alvast een voorproefje; een opname tijdens de voorbereiding van deze wandeling:



Wil je graag mee? Gelieve dan een seintje te geven via [anke@mail.be](mailto:anke@mail.be). Ken je andere mensen die misschien graag mee willen? Iedereen is van harte welkom! Stuur het mailtje gerust door of nodig ze persoonlijk uit. Hopelijk zien we elkaar dan!

Afgelopen week had ik de eer om in de plaatselijke Streekkrant te mogen verschijnen. Voor hen die niet in deze regio wonen of het gemist hebben, hierbij het artikeltje.

## Samen op pad

**ARENDONK** - In haar praktijk "Samen op Pad" begeleidt Anke De Vooght, als therapeute, mensen rondom hooggevoeligheid, zelfvertrouwen, burn-out en depressie via één-op-één begeleiding en cursussen. Daarnaast komen ook thema's als piekeren, stress, perfectionisme en relaties aan bod. Tijdens gesprekken gebruikt ze vaak een bijzondere techniek (FasterEFT). "Iedereen maakt wel eens moeilijke dingen mee en deze techniek helpt je bij de verwerking ervan. Ook voor hooggevoeligen die overspoeld worden door emoties, helpt FasterEFT deze los te laten", aldus Anke. Je kan ook bij haar terecht voor wandelcoaching. "Door samen in de natuur te zijn, te praten en te lopen, zet je letterlijk en figuurlijk stappen in je leven." Contacteer haar gerust om een gratis



kennismakingsgesprek in te plannen voor meer info. (bstt/foto grf)

**Adres : Heilaar 54, Arendonk. Tel. : 014 43 49 85 of 0489 45 48 21.**

**Info : [www.samenoppad.be](http://www.samenoppad.be)**

*Wil ook jij graag samen op pad?*

*Vind je het moeilijk om te gaan met jouw stress en emoties?*

*Wil je graag stappen zetten en werken in een één-op-één setting rondom hooggevoeligheid, zelfvertrouwen, piekeren, relaties, burn-out of depressie?*

*Dan kan je contact opnemen voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek, waarin we samen naar jouw groeimogelijkheden kijken.*

*Tot dan!*

Warme groet,  
Anke De Vooght  
[www.samenoppad.be](http://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](mailto:anke@mail.be) of via het inschrijfformulier op de website bij de desbetreffende cursus.



Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"

6 \* donderdagavond: start 26 februari

6 \* zaterdagochtend: start 28 februari

Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:  
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 \* maandagavond: start 23 februari  
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 \* dinsdagavond: start 24 februari  
6 \* zaterdagmiddag: start 28 februari  
Voor meer info en data: klik [hier](#)



Cursus Hooggevoeligheid

5 \* vrijdagochtend: start 27 februari  
5 \* zondagvoormiddag: start 1 maart  
Voor meer info: klik [hier](#).

#### Overige activiteiten:

Meditatieavond

18 februari

4 maart

Elke eerste en derde woensdag van de maand.

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

Stiltewandeling

22 februari

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

Je kan ook even kijken op: [www.samenoppad.be](http://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](mailto:anke@mail.be).