

samen op pad



Beste lezer,

De kou zit nog steeds in de lucht. Voor vele mensen is het zonnetje en de warmte onderhand van harte welkom. Daarom deze mail met leuke nieuwsjes die je misschien een klein beetje kunnen verwarmen!

Want... Er is weer een nieuwe stiltewandeling ingepland! Noteer 21 april alvast in je agenda! Meer details volgen later.

En er is nog plaats voor mensen die willen deelnemen aan de cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?". Hierbij nog wat extra info op basis van de vragen die ik omtrent de cursus kreeg:

*Gaan we in het verleden wroeten? **Nee!***

De cursus gaat over het ontdekken 'wie jij bent'. We gaan hiervoor niet naar het verleden kijken, maar naar wie jij nú bent als persoon! Wat zijn jouw kwaliteiten, eigenschappen, waarden,...? Op deze manier krijg je een overzicht waardoor jij jouw goede kanten leert kennen, zodat je hier op kan vertrouwen en deze kan inzetten. Zijn er andere eigenschappen van jezelf die je minder fijn vindt, dan heb je deze concreet voor je, zodat je hiermee aan de slag kan! Maar meestal gaat het om het eerste stukje. Ontdekken waar jij goed in bent. Wat jouw sterke kanten zijn zodat je die ten volle kan omarmen en gebruiken. Het doel van de cursus is dus ook om je een zetje in de goede richting te geven en je goede kanten inzichtelijk te krijgen zodat jij hierdoor weer wat meer op jezelf kan vertrouwen en weer wat sterker in het leven kan staan.

*Kan ik een keer vooraf komen kennismaken? **Ja, natuurlijk!***

Een cursus zelfvertrouwen in groep volgen, kan misschien wat eng zijn. Je bent hierin niet alleen; vele cursisten zullen dit zo ervaren. Om de drempel wat kleiner te maken, nodig ik je van harte uit op een gratis kennismakingsmoment. Hierin maken we één op één kennis met elkaar, kan je de cursusruimte al een keertje zien en kunnen we ook samen even naar de inhoud van de cursus kijken. Zodat je al tijdens de eerste cursusdag in een vertrouwde omgeving komt.

Wanneer je nog vragen hebt, neem dan gerust even contact met mij op. Je kan mij bereiken op 014/43.49.85 of 0489/45.48.21 of via mail: anke@mail.be.

Ken je iemand die hier ook interesse voor heeft? Stuur de mail dan gerust door!

Warme groet,

Anke De Vooght
www.samenoppad.be

Meditatieavond – Stilteavond

Vanaf 6 februari jl. zal er elke eerste en derde woensdag van de maand een mogelijkheid zijn om je even in de stilte terug te trekken.

In een prachtige stille ruimte komen we samen om even een moment van rust of bezinning te ervaren.

Wil je meer weten? Lees dan [hier](#) verder en hopelijk ontmoeten we elkaar in deze stilte.

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!

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