

# samen op pad



Beste lezer,

Zondag is het weer zo ver! We trekken ons even terug in de stilte, door samen een stiltewandeling te lopen. Zin om mee te gaan? Klik [hier](#) voor meer informatie. Let op: wel graag even vooraf aanmelden! Dit kan per mail: [anke@mail.be](mailto:anke@mail.be) of via telefoon: 0489/45.48.21 of 014/43.49.85.

Wat is er nog meer aan nieuws onder de zon (letterlijk en figuurlijk deze keer!)?

\* De nieuwe data voor de **curcus zelfvertrouwen**: “Wie ben ik?” zijn bekend! 29 April beginnen we weer! Heb jij zin om mee te doen? Of wil je meer info? Klik [hier](#)! En schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt!

\* Volgende week dinsdag is er ook onze **samenkomst voor hooggevoeligen**! Zin om mee te doen?

## Samenkomst voor hooggevoeligen - HSP'ers

Tijdens deze bijeenkomsten 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.

\* Komende woensdag is er natuurlijk ook weer de **Meditatieavond – Stilteavond**.

## Meditatieavond - Stilteavond:

Elke eerste en derde woensdag van de maand is er een mogelijkheid om je even in de stilte terug te trekken. Ik organiseer namelijk meditatie-/stilteavonden.

De eerstvolgende meditatie-/stilteavond: **17 april a.s.** Meer info kan je [hier](#) vinden.

Zo, dat waren weer de nodige nieuwtjes voor deze nieuwsbrief! Hopelijk zien we elkaar snel op één van de activiteiten of 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](http://www.samenoppad.be)

PS: Ken je iemand die interesse heeft? Stuur de mail dan gerust door!

---

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