

# samen op pad



Beste lezer,

Weer tijd voor een zomer-update van mij kant. Hoewel de zon het werken vaak wat moeilijker maakte, is er toch weer heel wat gaande.

Zo hebben we op 3 augustus een fijne samenkomst voor hooggevoeligen gehad. We hebben verschillende thema's besproken en ervaringen kunnen uitwisselen. Voor sommigen was het ook een moment om nog eens stil te staan bij de groei die ze binnen deze hooggevoeligheid hebben doorgemaakt. Erg mooi om te merken! En...

Wat ook leuk is... Er is alweer een nieuwe samenkomst ingepland! Lees snel verder en ontdek nog meer nieuws in deze nieuwsbrief! En voor de aandachtige lezers... Er zit ergens een nog niet eerder aangekondigde schat verborgen in de mail... Vind jij hem?

Wat je in deze mail allemaal kan vinden:

- De nieuwe Cursus Zelfzorg: Stress - Piekeren - Grenzen aangeven - Energiebalans - Flow.
- Nieuwe data voor de Cursus zelfvertrouwen "Wie ben ik?"
- Samenkomst voor hooggevoeligen: nieuwe datum!
- De agenda: een overzicht van alle activiteiten!
- Toch nog even de reminder: 21 augustus is het geen meditatieavond!
- Nog een kleine inspiratiequote.

September is vaak een maand waarin nieuwe cursussen starten, zo ook hier! Vorige keer heb ik je al attent gemaakt op de nieuwe cursus rondom Zelfvertrouwen: Zelfwaardering en Innerlijke criticus.

Wel, ik ben blij te kunnen mededelen dat er nóg een nieuwe cursus start! Een cursus rond Zelfzorg met deze verschillende onderwerpen: Stress - Piekeren - Grenzen aangeven - Energiebalans - Flow

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

*Wil jij beter leren omgaan met **stress**?*

*Wil jij het **piekermolentje** in je hoofd kunnen stopzetten?*

*Wil je leren **grenzen aangeven** op een manier die goed voelt voor jou,  
op een manier die bij **jóu** past?*

*Wil je meer inzicht in jouw **energiebalans**, jouw energiegevers en energievreters?*

*Wil je leren hoe je uit een negatieve **flow**, weer in een positieve flow kan komen?*

In deze 6-weekse cursus gaan we aan de slag met Zelfzorg.



Zelfzorg gaat uit van het principe: Als jij lekker in je vel zit, genieten zowel jijzelf als alle anderen rondom jou daarvan!

Vaak zorgen we zó goed voor andere mensen. Maar soms is het nodig om jezelf ook de aandacht en zorg te geven die je anderen geeft. Want als je goed voor jezelf zorgt, kan je nog beter voor de mensen rondom jou zorgen!

We werken rond verschillende thema's in de cursus Zelfzorg:

### **Stress**

Wat is stress? Wat zijn de oorzaken en gevolgen van stress? Hoe kan je beter leren omgaan met stress? Hoe kan je stress voorkomen? En hoe kan je 'ontstressen'?

### **Piekeren**

Wat is piekeren? Waarom pieker je? Waarover pieker je zoal? Wat doet piekeren met je? En welke tips en technieken kunnen je helpen?

### **Grenzen aangeven**

Lees [hier](#) verder.

## Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"; nieuwe data!

We starten op de volgende momenten in september weer:

6 dinsdagavonden (19u30 - 22u00): 17/09 - 24/09 - 01/10 - 08/10 - 15/10 - 22/10

en

6 zaterdagmiddagen (13u30 - 16u00): 21/09 - 28/09 - 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10

De cursus Zelfvertrouwen met als onderwerp: "Wie ben ik?" is een 6-weekse cursus om meer inzicht in jezelf te krijgen.

*Vraag jij je wel eens af: wie ben ik nu eigenlijk?*

*Ben je erg onzeker?*

*Wil jij meer op jezelf durven vertrouwen?*

*Wil jij (weer) geloven in jezelf?*



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. Lees [hier](#) verder.

## Samenkomst voor hooggevoeligen - HSP'ers



Tijdens deze bijeenkomsten kunnen hooggevoeligen ervaringen met elkaar uitwisselen. Op vrijdagmiddag **27 september** komen we weer samen! Je bent van harte welkom. Meer info kan je [hier](#) vinden.

Vergeet niet om je tijdig in te schrijven! Dat kan via de mail: [anke@mail.be](mailto:anke@mail.be) of via het [inschrijfformulier](#) op de site.

### Agenda: Een overzicht

Zoveel verschillende cursussen en activiteiten, dat vraagt om een overzicht!

#### Cursussen:

Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?" 6 \* dinsdagavond: start 17 september  
6 \* zaterdagmiddag: start 21 september  
6 \* vrijdagmiddag: start 1 november  
Voor meer info en data van 2014: klik [hier](#).

Cursus Zelfvertrouwen:  
Zelfwaardering - Innerlijke criticus 6 \* maandagavond: start 16 september  
6 \* woensdagochtend: start 16 oktober  
6 \* donderdagavond: start 7 november  
Voor meer info en data van 2014: klik [hier](#).

Cursus Zelfzorg: Stress - Piekeren  
- Grenzen aangeven -  
Energiebalans - Flow 6 \* zaterdagochtend: start 21 september  
6 \* dinsdagavond: start 5 november  
Voor meer info en data van 2014: klik [hier](#)

Cursus Hooggevoeligheid 5 \* vrijdagochtend: start 18 oktober  
5 \* zaterdagochtend: start 16 november  
Voor meer info en data van 2014: klik [hier](#).

#### Overige activiteiten:

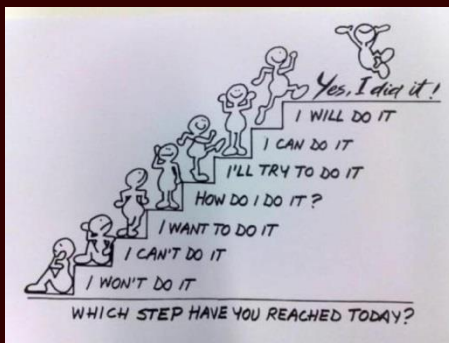
Samenkomst voor hooggevoeligen 27 september  
Voor meer info: klik [hier](#).

Meditatieavond 4 september  
18 september  
2 oktober  
16 oktober  
Elke eerste en derde woensdag van de maand.  
Voor meer info: klik [hier](#).

#### Meditatieavond - Stilteavond: Reminder

Zoals je weet is er elke 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> woensdag van de maand de mogelijkheid om in stilte samen te zijn (Meer info kan je [hier](#) vinden). Enkel op woensdag **21 augustus** zal het **GEEN** meditatieavond zijn! We zijn er weer op 4 september met de eerstvolgende meditatieavond.

## Inspiratie:



Een plaatje dat voor zichzelf spreekt.

Stel jezelf even de vraag:

*“Welke stap heb ik vandaag bereikt?”*

Zo, dat was een hele boterham! Hopelijk heb je even rustig de tijd kunnen nemen om e.e.a. door te lezen en misschien 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).