

# samen op pad



Beste lezer,

De maand mei is weer begonnen! Persoonlijk associeer ik de maand mei altijd met heel mooie dingen:

œ *moeder* (mijn moeder is jarig in mei; moederdag die in sommige streken wordt gevierd in mei)  
œ *vogelgetsjilp* (in mei legt iedere vogel een ei!)  
œ *natuur, zonnetje, wandelen, genieten, barbecuetjes, gezellig samenzijn, in de tuin zitten, genieten (voor de tweede maal ☺),...* En zo zou ik nog wel even kunnen doorgaan.

Mei... Een maand waarin de zon stilaan weer terrein wint. Zon, licht, nieuwe dingen die groeien,... Tijd om weer op pad te gaan! En dat kan! In deze nieuwsbrief:

- Stiltewandeling: een nieuwe datum geprikt!
- Samenkomst voor hooggevoeligen: ook hier, een nieuwe datum geprikt!
- Cursussen: weer nieuwe groepjes aan het samenstellen!
- Inspiratie: een prachtig gedicht van een hooggevoelig schrijfster. 'Juk'.
- En nog twee inspirerende filmpjes!

## **Stiltewandeling: een nieuwe datum geprikt!**

Zondag 22 juni gaan we weer in stilte op pad. Waar we gaan wandelen blijft nog even een verrassing, maar noteer de datum alvast in je agenda!

Voor meer info en ook sfeerbeelden van eerdere wandelingen: klik [hier](#).

## **Samenkomst voor hooggevoeligen: ook hier, een nieuwe datum geprikt!**



Na onze laatste mooie samenkomst in maart, plan ik graag weer een nieuw contactmoment in.

Zondag 15 juni kan je weer ervaringen uitwisselen met andere hooggevoeligen. Je bent van harte welkom! Inschrijven kan via de [site](#) of met een mailtje naar [anke@mail.be](mailto:anke@mail.be).

## **Cursussen: weer nieuwe groepjes aan het samenstellen!**

Onderaan de mail kan je de cursussen vinden die recent gaan starten. Vermits de aanvragen blijven komen, ben ik weer nieuwe groepjes aan het samenstellen.

Heb je dus interesse voor de cursussen, maar passen ondestaande data niet (of ben je net te laat om op te starten), laat gerust iets weten ([anke@mail.be](mailto:anke@mail.be)) en dan kijken we samen of je kan aansluiten bij een nieuw groepje!

Een prachtig gedicht van een hooggevoelig schrijfster. 'Juk'.

Juk

Geen euforie,  
maar welbehagen,  
om wat ik finaal durfde.

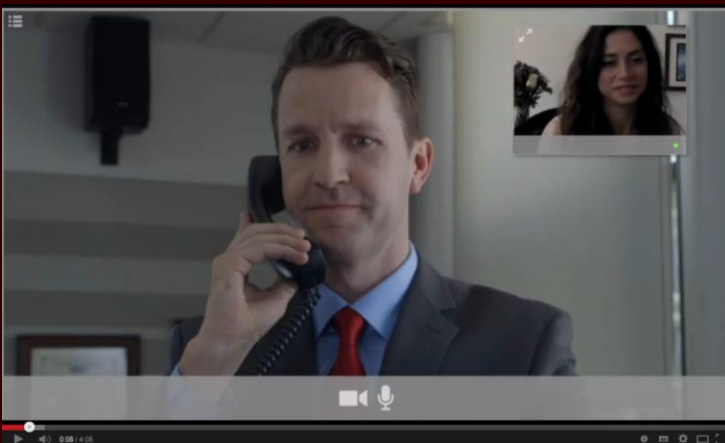
Voor anderen iets van niets.  
Voor mij een hellevuur,  
waar ik doorheen moest.

Woorden,  
die ik bijna niet over mijn lippen kreeg.  
Lees [hier](#) verder.



En nog twee inspirerende filmpjes!

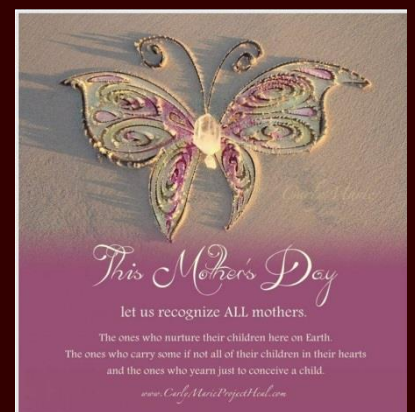
Speciaal voor moederdag...  
World's toughest job – 's Werelds zwaarste job:



Maar laten we op deze moederdag **alle** moeders herdenken:

Zij die hun kinderen verzorgen hier op aarde.  
Zij die sommige of al hun kinderen in hun hart dragen.  
Zij die er naar verlangen om een kind te krijgen.

Zij die misschien een kind hadden gewild, maar er nooit  
eentje hebben mogen krijgen. Voor deze laatste groep,  
speciaal dit lied:





Onderaan de mail vind je nog een overzicht van alle geplande activiteiten de komende maanden. Maar ook een persoonlijke begeleiding is een mogelijkheid:

*Ben je op zoek naar een gesprekspartner rondom hooggevoeligheid, zelfvertrouwen, piekeren, stress, burn-out of depressie? Dan kan je contact opnemen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Tot dan!*

En dan wens ik jullie nog een fijne zondag!

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 \* dinsdagavond: start 13 mei  
6 \* zaterdagmiddag: start 10 mei  
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:  
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 \* donderdagavond: start 8 mei  
6 \* zondagochtend: start 11 mei  
Voor meer info en data: klik [hier](#).



[Cursus Zelfzorg: Stress - Piekeren  
- Grenzen aangeven -  
Energiebalans - Flow](#)

6 \* maandagavond: start 12 mei  
6 \* zondagmiddag: start 11 mei  
Voor meer info en data: klik [hier](#).



[Cursus Hooggevoeligheid](#)

5 \* maandag: start 28 april  
5 \* zaterdagochtend: start 17 mei  
Voor meer info: klik [hier](#).

#### Overige activiteiten:

[Meditatieavond](#)

21 mei

4 juni

Elke eerste en derde woensdag van de maand.

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



[Samenkomst voor hooggevoeligen](#)

Zondag 15 juni

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

[Stiltewandeling](#)

Zondag 22 juni

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).