

samen op pad



Beste lezer,

Een mail vol groeipotentieel voor jou!

Vandaag een prachtige laatste vakantiedag voor vele deugnieten, om morgen weer vol goede moed en veel energie aan een nieuw schooljaar te beginnen.

Ik wens alle scholieren morgen een heel fijne opstart van een mooi en leerrijk schooljaar!



Wil ook jij dit schooljaar starten met een flinke boost? Vanaf dit weekend starten de eerste cursussen weer:

- **Cursus Zelfvertrouwen: Wie ben ik?**



*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?
Wil jij weer positief over jezelf (kunnen) denken?*

Dan is deze cursus iets voor jou! Klik [hier](#) voor meer informatie.

- **Cursus Zelfvertrouwen: Zelfwaardering - Innerlijke criticus**



*Heb je vaak kritiek op jezelf?
Hoor je vaak dat stemmetje in je hoofd dat zegt dat je het nooit goed doet?
Raak je helemaal van slag door kritiek?
Ben je afhankelijk van de complimenten van anderen om een goed gevoel over jezelf te hebben?
Excuseer jij je vaak voor je gedrag, ook al is dat niet echt nodig?*

Spreekt dit je aan? Klik [hier](#) voor mee informatie.

- 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?*

Herken jij jezelf hierin? Neem dan [hier](#) een kijkje voor meer informatie.

- Cursus Hooggevoeligheid



*Ben je hooggevoelig en wil je hiermee aan de slag?
Wil je meer te weten komen over hooggevoeligheid zodat je
het (en dus ook jezelf) beter kan begrijpen?
Wil je graag in contact komen met andere hooggevoeligen?
Ben je op zoek naar tools om beter te leren omgaan met je
hooggevoeligheid?*

Geïnteresseerd? Klik [hier](#) voor meer informatie.

Heb je interesse in een cursus, maar komen de reeds ingeplande data/uren je niet goed uit? Laat het mij weten! En waarschijnlijk kunnen we wel een aanpassing doen zodat ook jij erbij kan zijn. Of we starten een nieuw groepje op een moment dat voor jou past, want ik krijg vaak nieuwe aanvragen binnen van deelnemers die ook graag een ander moment verkiezen.

Stiltewandeling

Ook staat er weer een nieuwe stiltewandeling ingepland op de “Dag van de Stilte”: zondag 25 oktober 2015. Zet het alvast in je agenda, zodat we elkaar dan in stilte kunnen ontmoeten. Meer details worden later bekend gemaakt. [Hier](#) kan je er alvast meer over lezen. En een korte terugblik op de vorige wandeling kan je [hier](#) vinden.

*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



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 of via het inschrijfformulier op de website bij de desbetreffende cursus.



Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"

6 * maandagavond: start 14 september
6 * zaterdagmiddag: start 5 september
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * donderdagavond: start 24 september
6 * zaterdagochtend: start 5 september
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * dinsdagavond: start 22 september
6 * zondagmiddag: start 6 september
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * zondagochtend: start 13 september
5 * vrijdagochtend: start 25 september
Voor meer info: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

Stiltewandeling

Zondag 25 oktober 2015
Voor meer info: klik [hier](#).

Meditatieavond

6 januari 2016
Elke eerste woensdag van de maand. Voor
meer info: klik [hier](#).

Je kan ook even kijken op: 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.