

samen op pad



Beste lezer,



Het is bijna zover! Volgende week (zondag 25 oktober) gaan we op stiltewandeling en ik weet waar we naar toe gaan ☺. Ik deel het met je in deze nieuwsbrief!

En nog een reden om blij te zijn. Er is weer een nieuw artikel op de site verschenen.

Ook is er meer nieuws over de film die gaat over het thema 'Hooggevoeligheid'. De moeite dus om verder te lezen!

- **Geven, geven, geven,... En toch niet leeggezogen!**



Degenen die mij goed kennen weten dat ik veel belang hecht aan dankbaarheid. Het is voor mij een dagelijkse beoefening, net zoals meditatie of [FasterEFT](#). Ik ervaar dankbaarheid als een ongelooflijk krachtige emotie die me enorm sterkt en kracht geeft.

Zo merk ik dat dankbaarheid me enorm helpt bij een bepaalde uitdaging die ik ervaar; een die velen onder ons zullen ervaren: geven!

Geven - zorgen voor

Ben je moeder of vader? Heb je een zorgend beroep? Ben je erg betrokken bij je medemens? Ben je hooggevoelig? Dan is er een grote kans dat je erg veel geeft; erg veel zorgt voor een ander. En dat is een ongelooflijk prachtige kwaliteit waarbij je jouw tijd, aandacht, energie, liefde, steun en warmte geeft aan anderen.

Naar buiten gericht

Toch merk ik dat er een valkuil zit in 'geven'. Geven zorgt ervoor dat je gericht bent op de ander. Je leeft naar buiten gericht; dus weg van jezelf, gericht op die ander.

Geven, geven, geven,... En toch niet leeggezogen? Lees [hier](#) verder hoe het kan!

- **Stiltewandeling zondag 25 oktober**

Zondag 25 oktober is het "Dag van de Stilte" en ook dit jaar gaan we weer samen in stilte op pad. Ook jij bent van harte uitgenodigd! Inmiddels zijn ook de laatste details bekend. We gaan wandelen in Arendonk en vertrekken op de parking van de gemeentelijke werkplaats. Meer info vind

je [hier](#).

Wil je graag mee en ken je nog meer mensen die dit leuk vinden; iedereen is van harte welkom! Wel graag even een seintje vooraf als je meegaat (via anke@mail.be of via telefoon; meer info vind je [hier](#)).

Even opletten: de wintertijd start!

In de nacht van zaterdag 24 oktober op zondag 25 oktober verzetten we de klok van zomertijd naar wintertijd! Dat betekent dat je een uurtje langer mag slapen. Omdat we zondagochtend al vroeg vertrekken, is het goed om dit in het achterhoofd te houden... Zodat je niet een uur te vroeg staat te wachten voor vertrek.



- **Sensitive The movie**

Zoals ik reeds in een eerdere nieuwsbrief aankondigde heeft Elaine Aron het idee tot uitvoering gebracht om een film te maken over hooggevoeligheid om zo een breder publiek kennis te laten maken met de term 'Hooggevoeligheid' en wat dit juist inhoudt. En het is gelukt! De film is er gekomen en je kan hem hier online (tegen betaling) bekijken: <http://sensitivethemovie.com>.

Ook zal de film tegen de feestdagen ondertiteld op DVD uitkomen (...in verschillende talen, maar of er een Nederlandse ondertiteling erbij zal zijn heb ik nog niet kunnen achterhalen. Laten we hopen van wel). Ik houd je zeker op de hoogte van recente ontwikkelingen hieromtrent.

De trailer van de film met de titel "Sensitive The movie" kan je hier bekijken:



Meer bekendheid en kennis rondom 'Hooggevoeligheid' is in het voordeel van iedereen, zodat deze prachtige kwaliteit steeds meer tot zijn recht mag komen in onze maatschappij!

Deze goedgevulde Nieuwsbrief sluit ik nog af met een overzicht van alle activiteiten, want de nieuwe cursusdata zijn weer bekend. Zie dus helemaal onderaan deze mail.

Ik ontmoet je graag op één van de activiteiten of in een kennismakingsgesprek!

*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 * dinsdagavond: start 10 november
6 * zondagochtend: start 15 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * maandagavond: start 09 november
6 * zondagnamiddag: start 15 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * donderdagavond: start 05 november
6 * zaterdagnamiddag: start 14 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 13 november
5 * zaterdagochtend: start 21 november
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.