

samen op pad



Beste lezer,

Wat fijn dat ik me weer tot je kan richten met een nieuwe nieuwsbrief! Het is 3 uur 's nachts. En na een paar dagen rustiger aan doen vanwege een verkoudheid, werd ik wakker en voelde ik: nu moet het er echt uit! ☺ Zo gaat dat met creativiteit. Al dagen in mijn hoofd zit deze nieuwsbrief zich te vormen en nu moet die creativiteit er uit, zodat ik vervolgens weer een paar uurtjes kan gaan slapen ☺.

Wat zit er dan allemaal te borrelen in mij?

- een nieuw artikel: [de vergelijking tussen overprikkeling en een open wonde](#)
 - de cursussen die voor het begin van de vakantieperiode nog een laatste keer opstarten
 - een lang verwachte datum voor een nieuwe stiltewandeling is ingepland!
 - de zomerplanning
-
- **Overprikkeling en de vergelijking met een open wonde**



Cliënten die begeleiding bij me volgen, weten dat ik chronische of langdurige overprikkeling bij hooggevoeligen wel eens wil vergelijken met een open wonde. Waar gaat dit nu over denk je? Wel, lees [hier](#) zeker verder, want voor veel hooggevoeligen is dit écht een eye-opener!

- **Cursus opstart: nog één keer voor het begin van de zomervakantie!**

Eind mei – begin juni starten de cursussen nog één keer op vóór de vakantie! Wil jij graag stappen zetten rondom je [zelfvertrouwen](#), [hooggevoeligheid](#) of [zelfzorg](#)? Neem [hier](#) een kijkje.

Dit is wat eerdere deelnemers vertelden na hun deelname aan de cursus:

“Fijne kleine groep, iedereen had de tijd om dingen te delen.”

“Mooi geheel, waar je veel uithaalt!”

“Ik heb mezelf beter leren kennen tijdens de workshop en heb veel puzzelstukjes teruggevonden. Ik vind het onderwerp erg boeiend en heb voldoende tips en tools meegekregen om hier verder in te groeien/leren. Ik zou het iedereen aanraden om te volgen. Heel boeiend, leerrijk,... Ook kan ik de workshop naderhand nog inkijken en nalezen, wat ik erg fijn vind.”

Wil je graag later opstarten met de cursussen, laat het zeker weten want ook tijdens de zomer starten we weer op! Hierover later meer.

- Stiltewandeling zondag 19 juni 2016



... Enkele sfeerbeelden, getrokken tijdens de voorbereidingen van de stiltewandeling. Zondag 19 juni is het zover! We gaan weer in stilte op pad. En dit maal gaan we wandelen in De Liereman in Oud-Turnhout. Meer informatie over de wandeling en hoe je kan aanmelden, vind je [hier](#).



- Zomerplanning

Tijdens de zomer blijft de praktijk open voor één-op-één begeleiding en ook de cursussen starten op tijdens een zomerprogramma. Meer hierover in een volgende nieuwsbrief. Heb je interesse om misschien in de vakantie op te starten? Contacteer me dan nu alvast, zodat ik jou voorkeursmoment kan opnemen in de planning!

Een tijdje geleden kwam Steven in de praktijk en vroeg me terecht: “Begeleid je ook mannen in je praktijk? Want ik zie bij de cliëntervaringen enkel en alleen reacties van vrouwen staan...” Natuurlijk begeleid ik ook mannen! Maar hij had gelijk en dus heb ik hem gevraagd of hij zijn ervaringen wilde delen na onze 3 sessies samen. Dit is wat hij me terugschreef:

“Anke, bedankt voor de intense en effectieve sessies. Het was prettig om gecoacht te kunnen worden door een zacht en begrijpend persoon als jij.

Dankzij jou en je intense en effectieve sessies, heb ik op een korte periode geleerd om mijn leven, zonder angsten te sturen in de richting die ik wil.

Nadat mijn leven anderhalf jaar lang heeft stilgestaan op een kruispunt, durf ik nu zelf wegen te kiezen en te bewandelen.

Bedankt voor alles en met vriendelijke groeten, Steven”

Wat ben ik toch een gelukzakje met zo'n lieve en gemotiveerde mensen te kunnen werken hé ☺.

Maar verder over de zomerplanning!

De meditatieavond gaat als enige activiteit in de praktijk wel in zomerrust. 7 September (de eerste woensdag van de maand) starten we weer op!

Zo, mijn ei is weer gelegd ☺ De lay-out verzorg ik later vandaag, zodat je straks deze inspiratie in je mailbox krijgt. Rest mij enkel je nog een heel fijne zondag toe te wensen! Weet dat als je vragen hebt, je me altijd een keer mag mailen of bellen. En hopelijk ontmoeten we elkaar binnenkort (nog) een keer!

*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 30 mei
6 * zaterdagochtend: start 4 juni
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * dinsdagavond: start 31 mei
6 * zondagochtend: start 29 mei
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * donderdagavond: start 2 juni
6 * zaterdagmiddag: start 4 juni
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 10 juni
5 * zondagmiddag: start 5 juni
Voor meer info: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

[Meditatieavond](#)

Vanaf 7 september

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

[Stiltewandeling](#)

19 juni

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.