

# samen op pad



Beste lezer,

Het is alweer half augustus. Wat gaat de zomer toch snel! Stilletjes aan komt het bedrijfsleven weer op gang, wat betekent dat de meeste mensen ook weer terug aan het werk gaan. Ik hoop van harte, dat je hebt kunnen genieten van een paar welverdiende vakantiemomenten waar je met een fijn gevoel op kan terugkijken.

Ook in mijn praktijk begint alles weer terug op gang te komen na een paar herbronnende weken van een wat rustigere tijd. Ik heb genoten van fijne momenten met mijn man, tijd gehad om enorm veel inspiratie op te doen en te werken rond mijn persoonlijke groei, alsook welverdiende stiltemomenten mogen ervaren. Ook ik ben er weer klaar voor om helemaal voluit te starten aan het nieuwe jaar!

Daarom in deze nieuwsbrief:

- Volgende week zondag: Samenkomst voor hooggevoeligen
- Nieuwe cursusdata staan op de [site](#)!
- Foto's en een prachtig gedicht van onze laatste stiltewandeling op 22 juni
- En een artikeltje over "De vakantieblues"

## Samenkomst voor hooggevoeligen zondag 24 augustus: er is nog plaats!



Zondag 24 augustus kan je weer ervaringen uitwisselen met andere hooggevoeligen. Je bent van harte welkom! Ken je iemand die ook interesse heeft, nodig hem of haar gerust uit!

Inschrijven kan via de [site](#) of met een mailtje naar [anke@mail.be](mailto:anke@mail.be).

## Nieuwe cursusdata staan op de site!

Wil je graag rond je [zelfvertrouwen](#), [zelfwaardering](#), [zelfzorg](#) of [hooggevoeligheid](#) werken? In de laatste week van september start het cursusseizoen weer. Neem rustig een kijkje op de [site](#) en kijk welke volgende stap jij kan zetten in je persoonlijke groei!

## Stiltewandeling in het Panneven te Hooge Mierde afgelopen 22 juni

Dankzij de creatieve talenten An en Susanna, staan er weer ongelooflijk mooie foto's en een prachtig gedicht op de site, welke je [hier](#) kan bewonderen!

En hou de site in de gaten, want ook een stiltewandeling zal weer ingepland gaan worden!

Hou jij ook zo van de stilte? Je kan nog steeds elke eerste en derde woensdag van de maand terecht voor een zalige stilteavond! Meer info vind je [hier](#).

Onderaan deze mail vind je nog een overzicht van alle geplande activiteiten in de komende maanden.

## Vakantieblues

Ervaar je momenteel de vakantieblues? Is je vakantie voorbij en probeer je krampachtig dit zalige vakantiegevoel vast te houden?

Iets krampachtig vasthouden heeft tot resultaat dat het je juist gaat ontglippen. Denk maar even aan zand; hoe harder je er aan vast probeert te houden, hoe meer het je zal ontglippen:



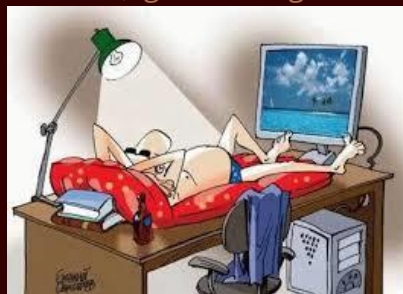
Laat je het echter liefdevol in het kommetje van je handen rusten, dan kan je nog lang genieten van het zand:



Zo werkt het ook met jouw vakantieherinneringen. Denk terug aan deze prachtige tijd, neem de tijd om regelmatig terug te dromen, te genieten, te herinneren. Eer je vakantie als een kostbaar geschenk, eer deze herinneringen zonder ze dwangmatig te willen vasthouden. Maar ga er wel naar terug! Eren wil zeggen dat je het instandhoudt, dat je er nog aan terugdenkt, maar op een liefdevolle, zachte, aanvaardende manier: het is voorbij maar ik kan elk moment van de dag terug genieten van deze prachtige tijd!

Plaats een foto op je desktop, zet een kleine herinnering op je bureau, neem de tijd om een ouderwets fotoboek uit te werken waarbij je noteert wat je deed en vooral: hoe je je hierbij voelde!

Geniet, geniet en geniet!!



*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](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 \* zaterdagmiddag: start 20 september  
6 \* maandagavond: start 22 september  
6 \* vrijdagochtend: start 26 september  
Voor meer info en data: klik [hier](#).



### Cursus Zelfvertrouwen: Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 \* zaterdagochtend: start 20 september  
6 \* dinsdagavond: start 23 september  
6 \* vrijdagmiddag: start 26 september  
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 \* donderdagavond: start 25 september  
Voor meer info en data: klik [hier](#).



### Cursus Hooggevoeligheid

5 \* zondagmiddag: start 5 oktober  
Voor meer info: klik [hier](#).

## Overige activiteiten:

### Meditatieavond

20 augustus

3 september

Elke eerste en derde woensdag van de maand.

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



### Samenkomst voor hooggevoeligen

Zondag 24 augustus

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).