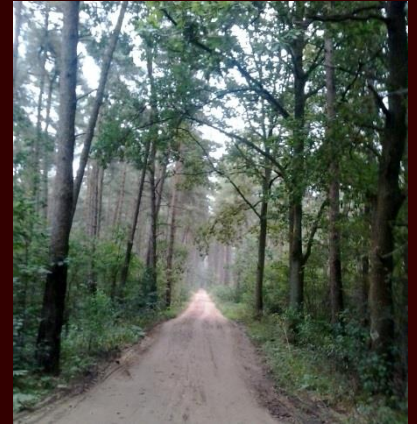


Samen op pad



Beste lezer,



...Enkele prachtige foto's, getrokken tijdens de voorbereidingen van de [stiltewandeling](#). Want volgende week zondag 26 oktober is het weer zover! Het is De Dag van de Stilte en ook wij gaan weer in stilte op pad. Dit maal gaan we wandelen in de Grote Heide in Lichtaart (Kasterlee).

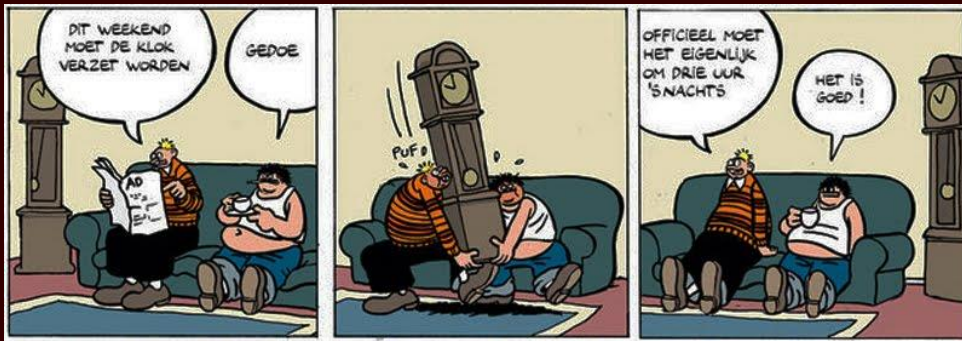
Voor meer info en een korte impressie-video, kan je [hier](#) terecht.



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.

Even opletten: de wintertijd start!

In de nacht van zaterdag 25 oktober op zondag 26 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.



Hieronder geef ik nog even een overzicht van alle activiteiten, want de nieuwe cursusdata zijn weer bekend!

Tot later!

*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 * donderdagavond: start 13 november
6 * zondagmiddag: start 16 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * zaterdagmiddag: start 15 november
6 * maandagavond: start 17 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * zondagochtend: start 16 november
6 * dinsdagavond: start 18 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 21 november
5 * zaterdagochtend: start 22 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

Meditatieavond

5 november

19 november

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

Stiltewandeling

26 oktober

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.