



Lezing Hoogsensitiviteit & de Overgang

Wat fijn dat je interesse hebt in de lezing over Hoogsensitiviteit & de Overgang!

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wellicht wil je juist iemand in jouw omgeving beter begrijpen. Wat de reden ook is, iets heeft jou getriggerd en dat is een mooie eerste stap!

Hieronder vind je alle informatie over de lezing op **vrijdag 6 maart** in **Bibliotheek Aanzet** te **Sliedrecht**.

Heb je vragen of wil je je direct aanmelden? Neem dan contact op via het [contactformulier](#)

Hoogsensitiviteit & de Overgang

Als hoogsensitief persoon (HSP) ervaar je emoties vaak intens, voel je prikkels sterker aan en heb je soms meer tijd en rust nodig om te herstellen. Tijdens de overgang kan dit extra uitdagingen met zich meebrengen. Hormoonstommelingen, stemmingswisselingen, slaapproblemen en fysieke klachten kunnen je gevoeligheid versterken en het gevoel geven dat je de regie even kwijt bent.

Wat kun je verwachten?

Een inspirerende ochtend waarin je:

- Meer leert over hoogsensitiviteit en de invloed van de overgang
- Inzicht krijgt in hoe hormonale veranderingen emoties en energie beïnvloeden
- Handvaten ontvangt om beter voor jezelf te zorgen tijdens deze fase
- Gelijkgestemden ontmoet en (h)erkenning vindt

Voor wie is deze lezing bedoeld?

Of je nu zelf hoogsensitief bent, iemand in je omgeving beter wilt begrijpen of gewoon nieuwsgierig bent: deze lezing biedt waardevolle inzichten en praktische tips voor iedereen die bewuster met veranderingen wil omgaan. Ook mannen kunnen hormonale schommelingen ervaren die invloed hebben op energie en stemming — daarom is deze lezing zeker óók voor hen interessant.

Wanneer

- Vrijdag 6 maart
10.00-11.30 uur

Locatie

- Bibliotheek AanZet
Scheldelaan 1 - Sliedrecht

Kosten

- Gratis, we even aanmelden via het [contactformulier](#)

Parkeren

Rondom de bibliotheek is gratis parkeergelegenheid. Je fiets kun je gemakkelijk stallen voor de ingang.

Bij binnenkomst ga je naar de ruimte linksachter in de bibliotheek, waar ik je zal ontvangen.

Ik kijk er naar uit om je te ontmoeten!

Lieve groet,

Marjolein