



Lezing Hoogsensitiviteit

Wat fijn dat je interesse hebt in de lezing over hoogsensitiviteit!

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 om deel te nemen aan de Lezing over Hoogsensitiviteit – en dat is een mooie eerste stap!

Hieronder vind je alle informatie over de lezing op **vrijdag 31 oktober** in **Bibliotheek Aanzet** te **Gorinchem-Centrum**.

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

Hoogsensitiviteit, wat is dat nu eigenlijk?

Tijdens deze interactieve lezing neem ik je mee in de wereld van hoogsensitiviteit. Ik deel inzichten uit mijn werk als Trainer-Coach en ga in op veelvoorkomende misverstanden. Je leert wat hoogsensitiviteit écht inhoudt en hoe het je leven beïnvloedt.

Wat kun je verwachten?

Wist je dat ongeveer 1 op de 5 mensen hoogsensitief is? Het brein van een HSP verwerkt prikkels intenser en diepgaander, wat kan leiden tot gevoeligheid voor licht, geluid, of emoties. Ik leg uit hoe dit werkt en wat het betekent voor jou of je omgeving.

Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Een duidelijk beeld van hoogsensitiviteit en hoe je het herkent
- ✓ Tips om overprikkeling te voorkomen en balans te vinden
- ✓ (H)erkenning door het delen van ervaringen

Deze lezing biedt waardevolle inzichten voor iedereen: of je nu zelf HSP bent, iemand wilt begrijpen of gewoon nieuwsgierig bent.

Wat is de locatie?

Bibliotheek AanZet
Groenmarkt 1
4201 EE Gorinchem

Aanvang

De lezing is van 14.30 – 16.00 uur (inloop v.a. 14.15 uur)

Parkeren?

Dat doe je op het plein voor de bibliotheek of in parkeergarage Kazerneplein (beide betaald). Fietsen kun je stallen bij de ingang van de bibliotheek.

Wat zijn de kosten?

De toegang is gratis! In verband met het beperkt aantal plaatsen is aanmelden echter verplicht. Aanmelden doe je via de website van Bibliotheek AanZet – locatie Gorinchem Centrum:

 <https://www.bibliotheekaanzet.nl/gorinchem-centrum>

En dan zie ik je op vrijdag 31 oktober!

Lieve groet,

Marjolein