



HSP – Café

Wat fijn dat je interesse hebt in het HSP Café!

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wat de aanleiding ook is, iets in jou is getriggerd om deze stap te zetten. In dit document vind je meer info over het HSP Café op **vrijdag 12 december** in de **Volksuniversiteit van Papendrecht**.

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

Loslaten

Een klein woord met een grote impact. Maar waarom is dit voor veel hoogsensitieve mensen zo moeilijk? Waarom blijven we soms hangen in vriendschappen, situaties of verwachtingen, terwijl we weten dat ze ons niet meer dienen? Voor HSP's speelt hierbij vaak een gevoel van loyaliteit naar anderen of de angst om iemand teleur te stellen. Dat maakt loslaten extra lastig. In dit HSP Café gaan we in gesprek over dit boeiende thema en wat loslaten voor jou betekent.

Wat kun je verwachten?

In het eerste uur bespreken we waarom loslaten voor HSP's vaak zo ingewikkeld is en welke rol loyaliteit, verantwoordelijkheidsgevoel en de angst om anderen teleur te stellen hierin spelen. In het tweede uur gaan we actief aan de slag met een opdracht die het loslaten iets eenvoudiger kan maken. Gedurende de ochtend is er volop ruimte om ervaringen te delen en in gesprek te gaan met anderen.

Wat neem je mee naar huis?

- ✓ *Praktische tools om loslaten makkelijker te maken*
- ✓ *(H)erkenning van anderen die hetzelfde ervaren*
- ✓ *Waardevolle tips voor jouw dagelijkse leven*

Wat is de locatie?

Volksuniversiteit Papendrecht
Vondellaan 158
3351 HG Papendrecht

Parkeren?

Je kunt gratis parkeren tegenover de Volksuniversiteit (Vossiusstraat)



De ingang van de Volksuniversiteit bevindt zich aan de achterkant van het gebouw. Bij binnenkomst ga je naar rechts en in het achterste lokaal bevindt zich het HSP Café

Wat zijn de kosten?

De toegang bedraagt €22,50 euro en dat is inclusief thee en iets lekkers

Moet ik me vooraf aanmelden?

Ja, aanmelden doe je door een bericht te sturen via het [contactformulier](#)

Lieve groet,
Marjolein