



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 geraakt of nieuwsgierig geworden. In dit document vind je meer informatie over het HSP Café op **vrijdag 26 juni** in de **Volksuniversiteit van Papendrecht**.

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

Thema: Ademhaling

Veel hoogsensitieve mensen herkennen dat ze snel **'vol'** kunnen raken. Dit kan te maken hebben met een diepere verwerking van prikkels, een sterk inlevingsvermogen of het (onbewust) overnemen van spanning uit de omgeving. Wat daarbij vaak onderschat wordt, is de directe invloed op het lichaam en met name op de **ademhaling**.

Bij spanning of overprikkeling verandert de ademhaling automatisch. Deze wordt vaak hoger, sneller en oppervlakkiger. Hierdoor kan het gevoel van **onrust** versterken en raak je makkelijker **uit verbinding** met jezelf of het overzicht kwijt.

Tijdens deze editie van het HSP Café staat de ademhaling centraal als praktische tool bij stress en overprikkeling. Je ontdekt hoe je met je ademhaling meer ontspanning, ruimte en balans in jezelf kunt brengen.

Wat kun je verwachten?

We gaan in gesprek over de relatie tussen ademhaling, stress en overprikkeling. Je krijgt uitleg over:

- hoe je ademhaling automatisch verandert bij spanning en prikkels
- wat dit betekent voor je zenuwstelsel en je gevoel van rust of onrust
- hoe je ademhaling kan helpen om weer te schakelen naar meer ontspanning en ruimte

In het tweede deel van de ochtend gaan we vooral ervaren. Je leert een aantal eenvoudige ademhalingstechnieken die je kunnen ondersteunen bij stress, drukte of overprikkeling, zodat je lichaam weer tot rust kan komen en spanning kan zakken.

Locatie

Volksuniversiteit
Vondellaan 158 - 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.

Kosten

De toegang bedraagt €25,- en dat is inclusief koffie/thee en iets lekkers.

Aanmelden

Aanmelden doe je door een bericht te sturen via het [contactformulier](#). De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers, waardoor er ruime en aandacht is voor iedereen.

Lieve groet,
Marjolein