



NIEUWSBRIEF

Praktijk - Be As You Are
Begeleiding voor Hoogsensitieve Personen

SAMEN CREËREN WE EEN WERELD WAARIN IEDERE HSP ZICHZELF KAN ZIJN!

DEZE MAAND:

- WEEK VAN DE HSP
- HSP CAFE - RITTENKAART
- BOEKENTIP
- AGENDA

Lieve Lezer,

Nog even en dan staat de [Week van de HSP](#) voor de deur en daar kijk ik enorm naar uit!

Als je nog niet eerder een lezing hebt bijgewoond of langs bent geweest bij ons HSP Café, dan is dit dé perfecte kans om op een laagdrempelige manier kennis te maken. Ontmoet [gelijkgestemden](#), leer meer over hoogsensitiviteit en ontdek wat het betekent om HSP te zijn in een veilige en inspirerende omgeving.

Onlangs vierden we het 1-jarig bestaan van het HSP Café in Papendrecht. Een mooie mijlpaal die laat zien dat de behoefte aan [verbinding](#) en begrip blijft groeien. Tijdens onze laatste bijeenkomst, met als thema *relaties*, hebben we niet alleen gesproken over partners, maar ook over familie, vrienden en zelfs de relatie met je werk.

Een belangrijke vraag die aan bod kwam, was: *voel jij je comfortabel genoeg om te delen dat je hoogsensitief bent?* Voor velen is dit een proces, en juist binnen de veilige setting van het HSP Café ontstaan prachtige gesprekken waarin we elkaar steunen en van elkaar leren.

Dat is precies de kracht van de activiteiten in de [Week van de HSP](#): het besef dat je niet alleen bent. Hoogsensitiviteit is geen uitzondering, maar een eigenschap die 1 op de 5 mensen deelt. Hoe mooi zou het zijn als we samen bijdragen aan meer acceptatie en begrip in de maatschappij?

Ik nodig je van harte uit om deel te nemen aan een activiteit en zo te ervaren hoe fijn het is om gewoon jezelf te kunnen zijn. Samen creëren we een wereld waarin iedere HSP de ruimte voelt om zichzelf te kunnen zijn 🌱

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief en hopelijk tot snel bij een van de activiteiten!

Lieve groet,

Marjolien

🌱 Week van de HSP

Van 9 t/m 15 juni is het de week van de HSP!

Tijdens de [Week van de HSP](#) laten professionals in heel Nederland zien wat ze te bieden hebben op het gebied van hoogsensitiviteit. Voor iedere HSP (hoogsensitief persoon) is er iets te ontdekken: denk aan workshops, webinars, lezingen en meer!

Speciaal voor deze week heb ik een prachtig programma samengesteld voor HSP's in de regio Drechtsteden. Van inspirerende [lezingen](#) en het [HSP Café - On Tour](#), tot een ontspannen [HSP-wandeling](#) en het laagdrempelige [HSP - Inloop Café](#). Let op: de plaatsen zijn beperkt en de ervaring leert dat de inschrijvingen snel vol zitten – dus wacht niet te lang!

Wil je op een fijne en toegankelijke manier kennismaken met gelijkgestemden, meer leren over hoogsensitiviteit of gewoon genieten van een inspirerende activiteit? Je bent van harte welkom!

Aan het einde van deze nieuwsbrief vind je een overzicht van de agenda. Wil je meer weten of je meteen aanmelden? Gebruik dan het [contactformulier](#) op de website. Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten! 😊



📄 HSP Café - 3 Rittenkaart

Nu verkrijgbaar:

Een 3 Rittenkaart voor het HSP-Café in de Volksuniversiteit in Papendrecht!

Het HSP Café in Papendrecht vindt iedere 2 maanden plaats en met deze kaart kun je binnen een jaar **3 keer** deelnemen.

Je betaalde dan geen €67,50, maar slechts **€60,00!**

👉 Heb je interesse?

Stuur dan een bericht via het [contactformulier](#) en meld je aan!



Boekentip

De boekentip van deze maand is **De Moed van Imperfectie** van Brené Brown.

In De Moed van Imperfectie laat Brené Brown op een heel herkenbare manier zien dat kwetsbaarheid juist een kracht is. Met persoonlijke verhalen en wetenschappelijke inzichten helpt ze je om perfectionisme los te laten en meer jezelf te zijn.

Voor hoogsensatieve mensen is dit boek echt een cadeau. Het leert je je gevoeligheid niet weg te stoppen, maar juist te omarmen. Perfectionisme komt veel voor bij HSP's. Als dit ook voor jou een uitdaging is, dan is dit boek echt een aanrader! Brené inspireert je om jezelf te accepteren, met al je mooie en minder perfecte kanten ♥

Je kunt het boek voor € 21,99 bestellen via [Bruna](#) of [Bol.Com](#)

Een investering in jezelf die het meer dan waard is!



Agenda 2025



Mei

21 mei : **Lezing Hoogsensitiviteit**
Locatie : Bibliotheek AanZet - Groot Ammers
Tijdstip : **Groep is vol**, aanmelden wachtlijst via Bibliotheek AanZet

Juni

6 juni : **HSP Café - On Tour**
Locatie : Bibliotheek AanZet Sliedrecht
Tijdstip : 10.00-12.00 uur



Vervolg Juni

10 juni : **Lezing Hoogsensitiviteit**
Locatie : Bibliotheek AanZet Ridderkerk
Tijdstip : 19.15 - 20.30 uur

11 juni : **HSP Café - On Tour**
Locatie : Stadsbibliotheek Dordrecht
Tijdstip : 19.00 - 20.30 uur

12 juni : **Lezing Hoogsensitiviteit**
Locatie : Bibliotheek AanZet HV-Giessendam
Tijdstip : 14.00 - 15.00 uur

13 juni : **HSP - Inloop Café**
Locatie : Volksuniversiteit Papendrecht
Tijdstip : 10.00-12.00 uur

14 juni : **HSP - Wandeling**
Locatie : Alblasserbos Papendrecht
Tijdstip : 13.00-14.00 uur



Juli

11 juli : **HSP Café**
Locatie : Volksuniversiteit Papendrecht
Tijdstip : 10.00-12.00 uur

Augustus

In Augustus is de praktijk gesloten en genieten we lekker van een welverdiende vakantie!



September

18 september : **Lezing Hoogsensitiviteit**
Locatie : Bibliotheek AanZet - HI Ambacht
Tijdstip : 19.00 - 20.30 uur

➡ Meer info & aanmelding via de [website](#)

Tot slot

Heb je vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Of is er een onderwerp dat je graag in een volgende editie terug wilt zien? Laat het me gerust weten! Je kunt me een e-mail sturen of het [contactformulier](#) op de website invullen.

Geniet van de lente en wie weet zie ik je binnenkort bij een van de activiteiten!

Lieve groet,

Manjolein

Praktijk - Be As You Are

Begeleiding voor hoogsensatieve personen

Westkil 41 | 3356 MA Papendrecht

☎ 06-52661599

✉ be-su-are@outlook.com

🌐 www.coachingspraktijk-besuaire.nl

