



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 aanleiding ook is: iets in jou is geraakt of nieuwsgierig geworden. In dit document vind je meer informatie over de lezing op **dinsdag 16 juni** in **Bibliotheek Aanzet** te **Ridderkerk**.

Wil je je direct aanmelden? Klik dan op de link in de agenda, dan kom je direct op de website van de bibliotheek.

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.

Wanneer

Dinsdag 16 juni
19.30-21.00 uur

Locatie

Bibliotheek AanZet
Koningsplein 1 - Ridderkerk

Kosten

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

Parkeren

Je kunt betaald parkeren in parkeergarage Koningsplein. De in/uitrit bevinden zich tegenover de Klaas Katerstraat 58. Verlaat de garage via de trap/lift (neem je kaartje mee!), bij de uitgang vind je aan de linkerzijde de ingang van Bibliotheek AanZet.



Er is gratis parkeergelegenheid bij de Albert Heijn (5 minuten lopen). Een bewaakte fietsenstalling vind je nabij parkeerplaats Ridderhof-West ter hoogte van Bakkerij Voordijk (5 minuten lopen).

Ik kijk er naar uit om je te ontmoeten!

Lieve groet,
Marjolein