

## HSP – Café

Wat fijn dat je interesse hebt in de *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 van 24 januari.

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

---

### Herken je dit?

Herken jij dat je moe of onrustig wordt na een gesprek of bijeenkomst? Misschien komt dat omdat je onbewust de energie van anderen hebt overgenomen. Tijdens dit HSP Café ontdek je hoe je dit kunt herkennen en wat je kunt doen om bij jezelf te blijven.

### Wat kun je verwachten?

In het eerste uur geef ik een uitleg over het fenomeen 'energie overnemen'. Daarna gaan we aan de slag met praktische oefeningen om jezelf beter te beschermen. In het tweede deel van de ochtend is er ruimte om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen te delen.

### Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Praktische tools om energie van anderen los te laten
- ✓ (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*