



Praktijk BE-SU-ARE

## HSP-Wandeling

### Herken je dit?

Met de drukke decembermaand voor de deur, is dit hét moment om te reflecteren op het afgelopen jaar. Wat ging er goed? Wat kon beter? December staat vaak in het teken van verbinding, maar ook van stress en verwachtingen. Als HSP kun je opzien tegen de hectiek die de feestdagen met zich meebrengen. Ga je mee in die drukte, of kies je voor rust en tijd voor jezelf?

### Wat kun je verwachten?

Tijdens deze ontspannen wandeling in de natuur gaan we dieper in op het thema 'ont-moeten'. We reflecteren samen op hoe je kunt verbinden zonder jezelf te verliezen in verplichtingen. Onderweg krijg je praktische tips en inzichten om de drukte van de feestdagen bewuster te beleven, terwijl je je eigen balans bewaakt. We sluiten af met een ontspannen gesprek onder het genot van een kop thee & wat lekkers.

### Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Praktische tools hoe je ook in drukke tijden bij jezelf kunt blijven
- ✓ (H)erkenning van anderen die hetzelfde ervaren
- ✓ Waardevolle tips om de feestdagen op jouw manier in te vullen