

# Step Forward Jongeren

## MEDITEREN - PRATEN - ONTMOETEN

voor jongeren van 16 tot 25 jaar Een vorm van actieve workshops

- meditatie - innerlijke rust
- groei en zelfkennis
- ontspanningsoefeningen
- bewustwording in gedachten en emoties
- omgaan met je (hoog)gevoeligheid
- je talenten ontdekken en ontwikkelen
- je doelen bereiken
- je grenzen leren kennen en aangeven

...

Wat : Een bijeenkomst voor "eigen-wijze " jongeren van deze tijd...

Ben je druk of juist heel kalm, ben je emotioneel of/en spiritueel sensitief of gewoon nieuwsgierig ?

Heb je behoefte om samen te delen, te groeien, je gaven en talenten te ontdekken en te ontwikkelen ?

Wil je je ontspannen, actief zijn, of iets uitwisselen over dezelfde en andere interesses/onderwerpen, open, diepzinnig, spiritueel en... als het kan, met een vleugje humor ! Spreekt dit je aan, je bent heus niet alleen, dan zijn deze avonden zeker iets voor jou ! Waar : JH Govio Kalmthout Wanneer ? Op vrijdagavond van 19u30 tot 21u30

Reeksen van 5 opeenvolgende vrijdag-avonden.

Start op 16 september

Start 2de reeks op 18 november

Instappen is steeds mogelijk !

50 euro / 5 avonden

Je kan steeds info vragen,  
wij staan ter beschikking voor jullie !

Meer info: Nina Hens 0486 94 37 88

[www.step-forward.be](http://www.step-forward.be)

[info@step-forward.be](mailto:info@step-forward.be)

Waar staan STEP FORWARD JONGEREN voor ? Een stap vooruit

VERANDERING > GROEI > ZELFONTWIKKELING

Een stap vooruit zetten > ondernemen en niet blijven trappelen

Tijd voor vooruitgang !

Positief zijn ( blijven )

Assertief zijn > trouw aan jezelf > grenzen stellen

Zelfkennis > welke talenten heb je , wat je kan en niet kan

Loslaten > acceptatie > toelaten > het is wat het is NU

Je innerlijke kracht ontwikkelen > bewustwording > innerlijke groei

Pijn – Onmacht – Boosheid > hoe ga je hiermee om > loslaten

Extra vragen of onderwerpen waar jullie mee zitten... Extra suggesties welkom ! Er is ook een jongeren-groep voor 12 – 16 jarigen rond dezelfde onderwerpen of andere...

Door middel van , meditatie en oefeningen , en vanuit die rust woorden of emoties (h)erkennen, vinden hoe ermee om te gaan ; met je (hoog)gevoeligheid , je plek vinden in deze soms overdrukke maatschappij Weerbaarheid – assertiviteit – grenzen leren kennen en bewaken – faalangst - groeien – zelfvertrouwen - tot rust komen.

Je bent heus niet alleen ; en in groep is het steeds verrijkend en fijn samen te delen met andere jongeren uit jouw buurt die met dezelfde thema 's te maken hebben . Niets moet , alles kan in vrijheid, in een veilige sfeer waar je gerespecteerd word voor wie je bent !