

Lieve dame

Nieuwjaar is voor velen, en ook voor mij, een moment van gemengde gevoelens. Enerzijds ben ik een beetje verdrietig omdat er weer een jaar voorbij is en om de dromen die ik (nog) niet realiseerde. Anderzijds is het een fris nieuw begin, een onbeschreven blad, een jaar vol ongekende mogelijkheden.

Traditioneel wens je elkaar dan 'het allerbeste'. Alleen wat mag dat wel wezen: 'het allerbeste'? Ik merk dat heel wat mensen niet echt weten wat ze nu precies willen... Jammer, want als je ergens wil geraken moet je natuurlijk wel weten welke richting je uit wil. Daarom zijn mijn nieuwjaarswensen een beetje anders:

Voor 2015 wens ik je:

- kracht - om (bij) jezelf te blijven
- focus - zodat je op koers blijft
- vertrouwen - want het beste komt nog

Kapellen - onze extra locatie in 2015

In 2015 organiseren we zoals gewoonlijk weer een aantal interessante workshops. Om het fileleed te beperken kan je vanaf nu kiezen voor Wilrijk of Kapellen. Op beide locaties organiseren we maandelijks een workshop.

Aanbod 2015

Alvast een voorproefje van het aanbod dit voorjaar (meer info in de bijlage)

- [Eerste hulp bij stress](#) Om meer rust te vinden in het dagelijks leven zonder uren te moeten mediteren
- [Weten wat je wil en het nog krijgen ook](#) Een creatieve 3-delige workshop om focus te vinden en te houden en om andere mee te krijgen in jouw verhaal.
- [Plankenkoorts - als angst je tegenhoudt](#) Voor wie graag voluit wil gaan leven zonder zich geremd te voelen door drempelvrees of echte grote angst.
- [Wat je lichaam probeert te vertellen](#) Boeiende infoavond voor al wie last heeft van kleine of grotere kwaaltjes of kilo's die maar blijven terugkomen
- [...en ik dan?!](#) Over vrijheid en keuze - Voor al wie zorgt voor anderen en zelf wat in de kou blijft staan.
- [Zo zeg je wat je wil zeggen, zonder ruzie](#) Voor al wie te horen krijgt een bemoeial, zeurkous, betweter, ... te zijn.
- [Rarara wie ben ik?!](#) Ontdek wie jij zelf écht bent en wat je opvoeding of omstandigheden hebben bijgedragen aan hoe jij in het leven staat. Een zoektocht naar jouw kern.
- [Blijf \(bij\) jezelf](#) Hoe kan je dat vakantiegevoel langer vasthouden en overeind blijven als mama, collega, dochter én partner zonder dat je jezelf in de problemen werkt.

Naast workshops bieden wij ook persoonlijke begeleiding. Zoek je een klankbord, iemand die onbevooroordeeld naar je luistert en met je meedenkt over jouw probleem? Dan ben je bij Pop-coaching aan het juiste adres. Maak snel een afspraak met Annelies en we nemen samen die lastige hobbel in jouw weg.

Bezoek onze [website](#) en lees alles over ons aanbod of vind ons op [Activate me](#).

In the picture

[Like Pop-coaching op Facebook](#) en krijg regelmatig leuke berichtjes en nuttige tips... helemaal gratis. Zo vind je er nu een artikel over goede voornemens en wat je moet doen om die voornemens ook echt waar te maken.

Pop-coaching on tour!

We zullen ook in 2015 weer maandelijks te vinden zijn bij Ladies@the movies. Kom jij ook? Kom dan gerust even goeiedag zeggen; ik kijk er al naar uit om je 'live' te kunnen ontmoeten.

Met vriendelijke groeten

Annelies De Roover
Coach en trainer
Pop-coaching
0491 62 30 72