

✦ LICHTDAG ✦

Zaterdag 12 december 2026 | Egmond aan den Hoef

Een dag voor jezelf: een cadeau aan jezelf én je omgeving

In de drukte van het dagelijks leven zijn we vaak bezig met alles en iedereen om ons heen. We zorgen, regelen, werken en gaan maar door. Maar wanneer neem jij écht de tijd om stil te staan bij jezelf?

Wat leeft er diep vanbinnen? Wat is op dit moment werkelijk belangrijk voor jou? En hoeveel ruimte geef je daaraan in je leven?

Tijdens deze Lichtdag nodigen we je uit om even uit de dagelijkse stroom te stappen. Om te vertragen, te voelen en opnieuw verbinding te maken met jezelf.

Een dag waarin je mag ontdekken wat aandacht vraagt, wat je misschien los mag laten en waar je juist meer ruimte aan wilt geven. Zonder verwachtingen of iets te moeten. Gewoon even helemaal jij.

Want wanneer je leeft vanuit wat voor jou werkelijk belangrijk is, ontstaat er vaak meer rust, ruimte en verbinding. Niet alleen in jezelf, maar ook in het contact met je partner, je kinderen en de mensen om je heen.

Goed voor jezelf zorgen is misschien wel het mooiste cadeau dat je jezelf én je omgeving kunt geven.

Ervaringen van deelnemers:

Susanne: *"Het was een heel bijzondere dag. Heel fijn dat het zo persoonlijk kan voelen en dat je dingen kunt bespreken, ook al ken je elkaar nog niet. Het werd mij duidelijk dat ik meer ruimte mag innemen voor mezelf. Zowel privé als op mijn werk mag ik bewuster kiezen voor wat belangrijk is voor mij. Hier ga ik tijd en ruimte voor maken."*

Dik: *"De hele dag klopte. De warme omgeving, de oefeningen en waar ik zelf stond in mijn proces. Door de bescherming van de dag kon ik mijn muurtje afbreken en uit mezelf komen. Beangstigend, maar tegelijkertijd bevrijdend. Ik ben in beweging gekomen en voel dat ik alles wat in mij zit wil ervaren en delen. Ik ben nu vrij om te zijn wie ik ben."*

Voel je welkom!

Gun jezelf een dag om stil te staan, te ontdekken, te verbinden en met nieuwe inzichten en inspiratie naar huis te gaan.

Wanneer jij jouw eigen licht laat schijnen, wordt het ook lichter voor de mensen om je heen. ✦

Voor meer info, ervaringsverhalen en beelden en/ of aanmelden ga naar www.lichtdag.nl