



## Schrijven, vertragen & reflecteren

In de hectiek van alledag helpt intuïtief en reflectief schrijven je om weer te luisteren naar jezelf. Pen en papier brengen rust, helderheid en verrassende inzichten.

### ONTDEK WAT SCHRIJVEN VOOR JOU KAN BETEKENEN

#### DE KRACHT VAN SCHRIJVEN

Introductieworkshop: kom thuis bij jezelf met pen en papier. Ontdek verschillende schrijfvormen en ervaar wat reflectief schrijven voor jou kan betekenen.

12 nov. 2026 • 9:00–11:00 • Almere

#### WORKSHOP JAAR IN BALANS

Kijk terug op 2026 en ontdek al schrijvend jouw wensen en verlangens voor 2027. Zo krijg je een persoonlijk kompas voor het nieuwe jaar.

19 nov. 2026 • 9:00–11:00 • Almere

#### DE SCHRIJFCIRKEL (ONLINE)

Elke maand samen schrijven rond een inspirerend zingevingsthema. Contact, herkenning en reflectie vanuit je eigen omgeving.

Woensdagavond • 20:15–21:15 • online

#### SCHRIJFCOACHING

Voor zingevingsvragen rond werk, relaties of andere persoonlijke thema's. Schrijven en coaching geven nieuwe inzichten.

Op afspraak • Almere

### WAT HET JE KAN BRENGEN

- rust & helderheid • nieuwe inzichten • ruimte voor wat jij belangrijk vindt
- vertragen & aandacht voor jezelf

### ZIN OM TE SCHRIJVEN?

Je bent van harte welkom aan de schrijftafel van Eigen Balans.

[ellisvleugels@eigenbalans.nl](mailto:ellisvleugels@eigenbalans.nl) • tel. 06-5914 1355



[eigenbalans.nl](https://eigenbalans.nl)

EigenBalans.nl • Almere