

Thema 'Kiezen voor eenvoud'

Landelijke Loslaatdag

Voor de derde keer staat op zaterdag 14 maart de Landelijke Loslaatdag op het programma. Het thema is 'Kiezen voor eenvoud'. Oosterhout kiest daarom voor een moment van bezinning in het klooster en in Dongen kunnen er weer spulletjes worden 'losgelaten'.

OOSTERHOUT / DONGEN - In Oosterhout is de organisatie van de Loslaatdag in handen van Esther Molewijk en Annemieke van Dranen. Zij zijn twee enthousiaste professional organizers en zijn aangesloten bij de NBPO, Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers. Ze wonen in

OP ZATERDAG 14 MAART 2015 IN OOSTERHOUT EN IN DONGEN

Oosterhout en houden hier nu voor de tweede keer de Loslaatdag.

Vorig jaar, tijdens de Landelijke Loslaatdag 2e editie, op 22 maart 2014, werd de Loslaatdag gehouden in de Kringloopwinkel Oosterhout aan de Keiweg. "Met

ongeveer 25 deelnemers voor de eerste keer in Oosterhout vonden wij het erg geslaagd. Er waren twee workshops, emotioneel en praktisch loslaten. 'Emotioneel loslaten' werd verzorgd door Franca Schuller en 'praktisch loslaten' werd door ons verzorgd. Het ging vooral over het loslaten van overtuigingen en spullen."

In Dongen wordt de Loslaatdag verzorgd door Elly van Bragt van E3Organizing. "De Landelijke Loslaatdag is een evenement over loslaten. Letterlijk en figuurlijk loslaten, loslaten van spullen en loslaten in je hoofd. Mensen die beginnen met loslaten zijn daarna vaak heel opgelucht. Ze krijgen er rust, ruimte en tijd voor terug."

Leer verder op pagina 3.

Loslaatdag: 'Kiezen voor eenvoud'

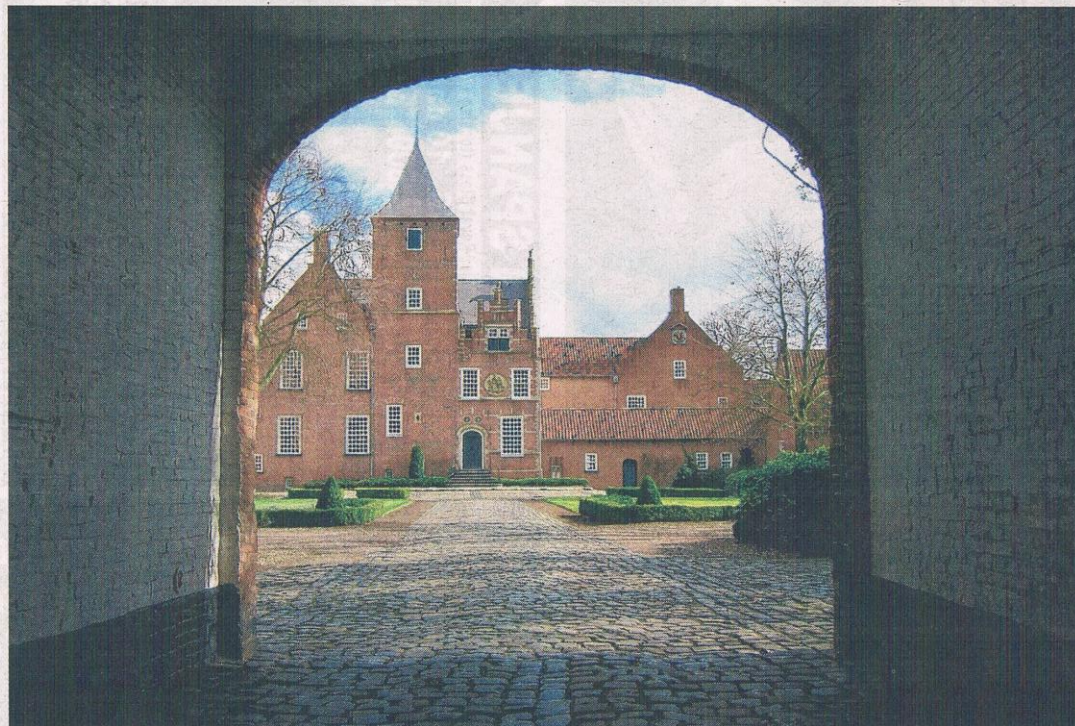
Vervolg van voorpagina.

OOSTERHOUT / DONGEN - "Dit jaar hebben we gekozen voor een andere invalshoek. Met het thema 'Kiezen voor eenvoud' kiest Loslaatdag Oosterhout voor een Moment van Bezinning in het klooster. Deze mindfulness middag start met het bijwonen van een gebedsdienst, gevolgd door een lezing en wordt afgesloten met een rondleiding door de zusters", aldus de organisatoren van Loslaatdag in Oosterhout, Annemieke van Dranen en Esther Molewijk.

Eenvoud

"In deze tijd van drukte en informatie-overload kun je kiezen voor eenvoud. Tegelijkertijd kun je ook alleen eenvoudiger en milieubewuster leven als je daar echt voor kiest. Het vraagt een actieve houding om meer eenvoud te bereiken. Als je die keuze maakt, dan levert dat ook enorm veel op: rust en ruimte voor jezelf en voor de wereld. Ontdek op de Landelijke Loslaatdag hoe je je leven kunt vereenvoudigen en hoe je daardoor juist meer tijd en ruimte hebt voor leuke dingen in je leven."

De middag begint om 13.30 uur. Achtereenvolgens staat er op het programma de ontvangst, het bijwonen van een gebedsdienst, de lezing 'Kiezen voor eenvoud', een



Met het thema 'Kiezen voor eenvoud' kiest Loslaatdag Oosterhout voor een moment van bezinning in het klooster. Deze mindfulnessmiddag start met het bijwonen van een gebedsdienst, gevolgd door een lezing en wordt afgesloten met een rondleiding

rondleiding door het Sint Catharinadal verzorgd door de zusters en een afsluiting met een borrel rond de klok van 16.30 uur. Belangstellenden kunnen zich aanmelden door te mailen naar loslaatdag-oosterhout@live.nl. Het aantal plaatsen is beperkt.

Workshop

In Dongen staat op zaterdag 14 maart een workshop op het programma en worden er spullen ingezameld. De workshop 'Loslaten - van peuter tot puber' is in Theek5 Dongen van 10.30 tot 12.30 of van 13.30 tot 15.30 uur. De toegang is gra-

tis. Na afloop kun wel je een vrijwillige bijdrage geven. Belangstellenden kunnen zich tot 7 maart aanmelden door te mailen naar info@e3o.nl of bel 06-24217898. Verder kan iedereen zaterdag 14 maart van 10.00 tot 16.00 uur terecht bij Kringloop Van Alles Wè in de

Gerardus Majellastraat 31 in Dongen. Ga in huis op zoek naar spullen die niet meer gebruikt worden, zoals servies of kleding die niet meer past. Neem er afscheid van en geef er een nieuwe bestemming aan. Op zaterdag 14 maart kunnen deze spullen 'losgelaten' worden.