

## PERSBERICHT

### Landelijke LosLaatdag 19 maart 2016: loslaten geeft ruimte

Rotterdam – 2 februari 2016 – Op 19 maart 2016 vind de vierde landelijke Loslaatdag plaats. Op 11 locaties in Nederland zijn op die dag workshops die helpen om gemakkelijker spullen los te laten. Dat geeft ruimte in je huis en in je hoofd. Hoofdlocatie is Rotterdam.

Initiatieemster Yvonne de Bruin van Sloworganizing: 'Het is makkelijk om je huis te vullen met spullen, om je agenda te vullen met afspraken en om je tijd door te brengen achter de computer. Het is veel moeilijker om die spullen weer los te laten, om nee te zeggen tegen uitnodigingen en om niet meteen te reageren op een e-mail of een update op social media. Maar juist die bewuste keuze voor minder geeft de rust en ruimte waar veel mensen zo naar verlangen. '

Yvonne: 'Mensen die willen loslaten, focussen vaak eerst op wat ze kwijtraken, bij deze dag willen we juist benadrukken wat het oplevert, zodat loslaten aantrekkelijker en makkelijker wordt, niet alleen in theorie, maar juist ook in de praktijk.'

De Loslaatdag is op elf locaties bij te wonen: Amsterdam, Bilthoven, Dongen, Goes, Meppel, Nijmegen, Oosterhout, Oss, Rotterdam, Utrecht en Velsen (meer informatie en links op [www.loslaatdag.nl](http://www.loslaatdag.nl))

Hoofdlocatie: Rotterdam.

Tijdstip: 13.30 tot 17.00 uur.

- Heb je teveel spullen, maar kun je niet besluiten wat weg mag?
- Roept elk voorwerp in je huis een schat aan herinneringen op?
- Zie je in elk ding nog mogelijkheden om het ergens voor te gebruiken?
- Worden je plannen vaak in de war gestuurd door onverwachte gebeurtenissen?
- Heb je het druk met alles wat je moet regelen?
- Vind je veel dingen leuk, maar verlang je ook vaak naar meer rust?

Ontdek op de Landelijke Loslaatdag hoe loslaten je meer tijd en ruimte geeft voor de leuke dingen in je leven. Na deze dag weet je wat loslaten je oplevert en hoe leuk het kan zijn.

Landelijke LosLaat-dag georganiseerd door SLOWorganizing

De Landelijke LosLaatdag wordt georganiseerd door SLOWorganizing, opgericht door Yvonne de Bruin. Sloworganizing is organiseren met aandacht, in je eigen tempo en op je eigen manier.

Wil je graag meer ruimte in je leven en ben je op zoek naar eenvoud? Kom naar de Landelijke Loslaatdag. Houd voor meer informatie over het programma [www.loslaatdag.nl](http://www.loslaatdag.nl) in de gaten.

-----  
Noot voor de redactie

Voor meer informatie over Sloworganizing of beeldmateriaal op hoge resolutie kunt u contact opnemen met Yvonne de Bruin (06 3036 5787 of [info@sloworganizing.nl](mailto:info@sloworganizing.nl)) . Of kijk op [www.loslaatdag.nl](http://www.loslaatdag.nl) voor meer informatie.

Over Sloworganizing

Yvonne de Bruin is life-organizer en specialist in eenvoud. In 2006 is ze gestart met opgeruimd organiseren. Ze brengt Slow Organizing in de praktijk sinds 2012 via cursussen op internet, tijdens workshops of tijdens één op één begeleidingstrajecten. In 2010 is haar boek 'Opgeruimd leven' uitgekomen, dat ze samen met enneagramcoach Sonja Buijs heeft geschreven (ISBN-nummer: 978 90 5877 869 7). Sinds 2013 organiseert Yvonne de Bruin jaarlijks de Landelijke Loslaatdag.