



De Kunst Van  
**LOS**  
laten

# Wat als je alles los laat?

Paul Beekers  
14:30-15:30

Heel ons leven bouwen we op aan zekerheden en gewoonten die ons een houvast geven, en een identiteit. In deze workshop gaan we spelen met deze zekerheden en kijken wat er gebeurt als je alles loslaat.





# LOS laten, een micro curius

Nicole Schubert

14:30-15:30 & 16:00-17:00

Hoe doen mensen dat eigenlijk? Iets of iemand loslaten?

En zeker als het ongevraagd en onverwacht is!

En... moet je een dierbare persoon, ervaring of ding eigenlijk wel loslaten? Kun je er ook in verbinding mee blijven? We verkennen dit in kleine gespreksgroepen, je krijgt een inleiding op het thema en ervaart werkvormen rondom loslaten, in verbinding blijven en iets een plek

geven.

# Playfulness

Ancilla van Steekelenburg

16:00-17:00

Here you will learn to apply mindfulness in a creative way. How do you really let go? What's stopping you from facing your blocks? What does your inner critic have to tell you? With self-compassion as the key and paint as the resource!



# Tegendraadse tijd

De Turn Club

14:30-15:30 & 16:00-17:00



De Tegentijdse Tocht is een artistiek project waarin je het verhaal van de diepe tijd ervaart en hoezeer wij een verantwoordelijkheid hebben voor toekomstige generaties. Je luistert naar een muzikaal-poëtisch verhaal dat begint bij de oerknal en eindigt in het jaar 2121. Onderweg ontdek je hoezeer wij erfgenamen zijn van een immens lange geschiedenis, en hoe ons handelen gevolgen heeft voor wat er voor ons ligt. In verbeelding ontmoeten de deelnemers een kind uit het jaar 2121. Haar maken we een belofte.

Welke we omzetten in een ritueel om zo onze toekomst te laten doordringen in ons heden.

# Hold on to let

# go

Willem-Paul Nijs

14:30-15:30 & 16:00-17:00

Do you want to experiment with leading and following in motion?

Do you want to feel more playful and free?

Do you want to have fun in contact with someone else?

We're gonna hold on to let go.

Be welcome!





# A different way of looking

Betty van Engelen  
14:30-15:30 & 16:00-17:00

A photography workshop in which students will experience what it's like to let go of control over what you see. You will experience how much space and beauty there is around us. You will also learn how photography can be used as meditation.

# Letting go of beliefs

Majken Jurna  
14:30-15:30 & 16:00-17:00

We trust that what we perceive with our eyes is reality. Real perception requires more than just looking: it asks to let go of what we have anchored in our memory.





# Slow art

Ingeborg Moerkerken  
14:30-15:30 & 16:00-17:00



In this workshop we do not learn about art, but from art, because there is a lot to discover in a painting if you take the time to look at art. By slowing down and looking attentively, observing details and surrendering to your story of the work of art, you deepen your insight into yourself and the other.

# Bouwstenen en ballonnen

Huibert der Weduwen  
14:30-15:30 & 16:00-17:00

In de workshop bouwstenen & ballonnen staan we middels 2 opdrachten stil bij factoren die in je dagelijkse leven van invloed kunnen zijn op jouw zelfregie.

Na deze verkenning ronden we af met een designsessie, om meer focus aan te brengen op je persoonlijke wensen en doelen





# Betover de wereld, vergeet jezelf

Ruud Kroes  
14:30-15:30 & 16:00-17:00

Als kind of als sjamaan/heks (natuurreligie) beleef je de dingen als levend/bezield. In deze workshop wordt de verwondering die je als kind voelde, weer oproepen. Kan je de dingen om je heen weer tot leven wekken en ze echt zien en beleven? Dat doen we o.a. door tekenen, objectdichten en een liefdesbrief. Betover de wereld, vergeet jezelf.

# Loslaten? #Hoedan?

Imelda Rijnberk-  
Dondergoor  
14:30-15:30

Loslaten, veel makkelijker gezegd dan gedaan. In deze workshop kijken we hoe het fysieke kan helpen bij dingen loslaten. Denk bij daadwerkelijk dingen loslaten, dingen van je afschrijven en nog veel meer.





# Breath & let go!

Paulien Taken  
16:00-17:00

A breathing workshop with mindful movements in which we will experience how we can use our breath to 'loosen up' our body and mind from what causes cramps and tension. We breathe freely for more space, lightness and creativity.