



# Loslaatmiddag

---

*Woensdag- of zaterdagmiddag – zie Agenda voor data*

## Welzijn & Happiness

We willen allemaal het beste van wat het leven te bieden heeft. Voor de meesten van ons betekent dat gebieden van ons leven (gezondheid, relaties, werk, inkomen) verbeteren en een aanhoudend gevoel van welzijn & happiness verkrijgen.

## Loslaattechniek

De Sedona methode<sup>®</sup> is een loslaattechniek die je direct in contact brengt met je natuurlijke, al aanwezige vermogen om emoties los te laten. Je leert in het NU te zijn, na te gaan wat er is, en dit los te laten, in plaats van te leven in verleden of toekomst.

## Loslaten geeft ruimte

Enmaal weer geleerd, gaat het loslaten steeds makkelijker, waardoor je meer ruimte en rust ervaart. Door los te laten in het nu, ga je je in elke situatie vol zelfvertrouwen, kalm en in controle voelen.

## Wet van de Aantrekkingskracht

De Sedona methode is ook een verdieping van de Wet van Aantrekkingskracht, zoals in The Secret te zien is. Hale Dwoskin, ontwikkelaar van de methode, is een van de leraren in deze film. Hij heeft ontdekt dat loslaten 'wat in de weg staat' veel effectiever is bij het halen van je doelen dan heel hard je best doen of heel hard werken.

## Informatie & oefening

Deel 1 van de loslaatmiddag is een Introductie van de Sedona methode en een aantal loslaattechnieken. De rest van de middag, Deel 2 - Praktijkdeel, gaan we aan de slag met loslaten en krijg je veel gelegenheid om deze methode te ervaren.

# Praktische informatie

---

**Locatie:** zalencentrum Ontmoetingskerk IJsselstein, Andorrastraat 2, IJsselstein (Ut).

**Tijden:** Deel 1; Introductie: 13:00 – 14:00 uur | Deel 2; Praktijkdeel: 14:00 – 16:00 uur

**Opgave noodzakelijk** via <http://www.loopbaan-energie.nl/info/aanmelding.htm>

**Kosten:** € 25,-.

De Loslaatmiddag wordt gefaciliteerd door Clarie van de Langenberg van Loopbaan Energie te IJsselstein. Zij is loopbaancoach en Sedona Methode<sup>®</sup> Certified Coach. Zie [www.loopbaan-energie.nl](http://www.loopbaan-energie.nl) en [www.sedona.com](http://www.sedona.com)  
Engelstalige website van Loopbaan Energie: [www.lovingthenow.nl](http://www.lovingthenow.nl) Over de film LettingGo: [www.lettinggo.tv](http://www.lettinggo.tv)