

Minder haast

Verlang jij voor 2025 naar minder haast en meer rust? In deze agenda inspireren we je een jaar lang over onthaasting: de kunst van het langzamer leven.

Omdat we geloven dat een trager tempo elk aspect van je leven verrijkt. Van je werk tot je vrije tijd, van je vriendschappen tot je relaties en van je gesprekken tot je wandelingen. Ook je agendaplanning wordt er luchtiger en meer ontspannen door.

Want door minder te haasten, ontvang je juist méér. Meer tijd, meer ademruimte, meer diepgang, meer vreugde. Een positieve en bevrijdende gedachte in de snelle wereld waarin we leven.

Haast kan je hoofd steeds voller maken en je hart leger. Maar gelukkig is ook het omgekeerde waar: rust maakt je hoofd leger en vult je hart met liefde. In de vorm van pure aandacht, zonder afleiding. Waaraan wil jij dit jaar je kostbare aandacht geven?

Een jaar *zonder* haast waarin je altijd alles met aandacht doet, is niet haalbaar. Maar je kunt wel in de kleine, dagelijkse momenten onderzoeken hoe je het *minder* gehaast kunt doen. En hoe jij rust kunt brengen om je heen. De quotes, opdrachten, reflectievragen en 30-dagen-challenge in deze agenda helpen je hierbij.

Geniet van de zachte en kalme sfeer. De foto's van Margreet Kattouw zijn gemaakt in de Nederlandse natuur. Daar waar wij zelf het liefst rust vinden. Leef je jaar met minder haast!

Team Essencio

PS. Waar we haast schrijven, kun je ook drukte, stress, onrust of gejaagdheid lezen.



Mijn pagina

PERSOONLIJKE GEGEVENS

naam

adres

postcode | woonplaats

privé: telefoon

e-mail

werk: telefoon | mobiel

e-mail

IBAN

rijbewijsnummer

paspoortnummer

kenteken auto

kenmerk (brom)fiets

donor ja/nee

bloedgroep

BIJ ONGEVAL WAARSCHUWEN

naam

adres

postcode | woonplaats

telefoon

werk

ALARMNUMMER 112, INDIEN MINDER URGENT 0900-8844

huisarts

apotheek

tandarts

politie

brandweer

Kalender 2025

Kalender 2026

JANUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

FEBRUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

MAART

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

JANUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

FEBRUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

MAART

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

APRIL

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

MEI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

JUNI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

APRIL

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

MEI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

JUNI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

JULI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

AUGUSTUS

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

JULI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

AUGUSTUS

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

SEPTEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

OKTOBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

NOVEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

OKTOBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

DECEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Challenge – 30 dagen minder haast

Doe mee! Oefen jezelf 30 dagen lang om bewuster te leven met minder haast. Een kleine, onthaastende actie voor iedere dag, laat je ervaren dat je kunt leren om langzamer te leven.

Een nieuwe gewoonte aanleren kost tijd. Daarom nemen we een hele maand (30 dagen) om dit te oefenen. Je kunt dit alleen doen, of samen met anderen. Kopieer gerust deze challenge en motiveer anderen om mee te doen.

Hoe werkt het?

- Hiernaast vind je voor elke dag een onthaastende opdracht.
- De challenge start op zaterdag 1 maart 2025
- Elke dag voer je er een van uit. Je kunt je aan de opdracht van de dag houden, maar mag ze ook in willekeurige volgorde doen.
- Vink de opdracht af als je deze hebt gedaan.

Liever meedoen in een andere maand?

Dat kan natuurlijk ook! Je kunt deze challenge op ieder moment in het jaar starten. Of gebruik de opdrachten als losse tips het hele jaar door.

We zien samen uit naar een langzamer leven. Veel succes!

Deel je je ervaring op instagram? Gebruik de hashtag #minderhaast

<input type="checkbox"/> DAG 1 Noteer vijf dingen waar je dankbaar voor bent	<input type="checkbox"/> DAG 2 Start met het lezen van een roman	<input type="checkbox"/> DAG 3 Schrijf een brief aan een vriend(in)	<input type="checkbox"/> DAG 4 Bekijk buiten de zonsopgang	<input type="checkbox"/> DAG 5 Voel je lijf: adem 3x diep in en uit
<input type="checkbox"/> DAG 6 Geniet met aandacht van een douche of bad	<input type="checkbox"/> DAG 7 Ochtendstress? Zet je wekker een kwartier eerder	<input type="checkbox"/> DAG 8 Hang vogelvoer op en kijk naar de vogeltjes	<input type="checkbox"/> DAG 9 Werk een uur in je tuin/balkon, ook bij minder goed weer	<input type="checkbox"/> DAG 10 Tekent een mooie bloem na
<input type="checkbox"/> DAG 11 Gebruik geen apparaten in je slaapkamer (tv, telefoon, etc.)	<input type="checkbox"/> DAG 12 Kijk 5 minuten naar de wolken	<input type="checkbox"/> DAG 13 Schakel alle meldingen op je telefoon uit	<input type="checkbox"/> DAG 14 Doe iets wat leuk is in plaats van nuttig	<input type="checkbox"/> DAG 15 Wandel een rondje zonder doel, puur op je gevoel
<input type="checkbox"/> DAG 16 Ruim op: minder spullen = meer aandacht	<input type="checkbox"/> DAG 17 Luister zonder afleiding een kalm muziekstuk	<input type="checkbox"/> DAG 18 Stuur een kaart naar een alleenstaande	<input type="checkbox"/> DAG 19 Zet een kop thee of koffie, kijk naar buiten tot het op is	<input type="checkbox"/> DAG 20 Lees een gedicht en mijmer erover
<input type="checkbox"/> DAG 21 Vandaag gebruik je het woord 'even' niet	<input type="checkbox"/> DAG 22 Bekijk buiten de zonsondergang	<input type="checkbox"/> DAG 23 Schrijf of teken de dag van je af: hoe voelde je je?	<input type="checkbox"/> DAG 24 Kom 10 minuten te vroeg voor een afspraak	<input type="checkbox"/> DAG 25 Neem de tijd voor je ontbijt
<input type="checkbox"/> DAG 26 Irriteer je niet aan andere mensen met haast	<input type="checkbox"/> DAG 27 Begin de dag met een wandelingetje	<input type="checkbox"/> DAG 28 Schrapp iets van je to-do-lijst voor vandaag	<input type="checkbox"/> DAG 29 Bereid met volle aandacht een nieuw gerecht	<input type="checkbox"/> DAG 30 Doe een spelletje, gewoon omdat het kan



Schoolvakanties 2025

VOORJAARSVAKANTIE

Regio noord: 15 februari t/m 23 februari

Regio midden en zuid: 22 februari t/m 2 maart

MEIVAKANTIE *

Regio noord, midden en zuid: 26 april t/m 4 mei

ZOMERVAKANTIE

Regio noord: 12 juli t/m 24 augustus

Regio midden: 19 juli t/m 31 augustus

Regio zuid: 5 juli t/m 17 augustus

HERFSTVAKANTIE

Regio noord en midden: 18 oktober t/m 26 oktober

Regio zuid: 11 oktober t/m 19 oktober

KERSTVAKANTIE

Regio noord, midden en zuid: 20 december 2025 t/m 4 januari 2026

* Scholen kunnen de meivakantie met een week uitbreiden. OCW geeft hiervoor adviesdata: 19 april t/m 27 april 2025. Kijk in de schoolgids of op de website van de school voor de juiste data.

Schoolvakanties 2026

VOORJAARSVAKANTIE

Regio noord: 21 februari t/m 1 maart

Regio midden en zuid: 14 februari t/m 22 februari

MEIVAKANTIE *

Regio noord, midden en zuid: 25 april t/m 3 mei

ZOMERVAKANTIE

Regio noord: 4 juli t/m 16 augustus

Regio midden: 18 juli t/m 30 augustus

Regio zuid: 11 juli t/m 23 augustus

HERFSTVAKANTIE

Regio noord: 10 oktober t/m 18 oktober

Regio midden en zuid: 17 oktober t/m 25 oktober

KERSTVAKANTIE

Regio noord, midden en zuid: 19 december 2026 t/m 3 januari 2027

* Scholen kunnen de meivakantie met een week uitbreiden. OCW geeft hiervoor adviesdata: 18 april t/m 26 april 2026. Kijk in de schoolgids of op de website van de school voor de juiste data.



Feestdagen 2025

FEEST- EN GEDENKDAGEN

Nieuwjaarsdag	woensdag 1 januari
Valentijnsdag	vrijdag 14 februari
Biddag voor gewas en arbeid	woensdag 12 maart
Goede Vrijdag	vrijdag 18 april
Pasen	zondag 20 en maandag 21 april
Koningsdag	zaterdag 26 april
Dodenherdenking	zondag 4 mei
Bevrijdingsdag	maandag 5 mei
Moederdag	zondag 11 mei
Hemelvaartsdag	donderdag 29 mei
Pinksteren	zondag 8 en maandag 9 juni
Vaderdag	zondag 15 juni
Dankdag voor gewas en arbeid	woensdag 5 november
Sinterklaas	vrijdag 5 december
Kerst	donderdag 25 en vrijdag 26 december



Feestdagen 2026/2027

FEESTDAGEN 2026 & 2027

2026	Nieuwjaar	Pasen	Hemelvaart	Pinksteren	Kerst
	donderdag	5 + 6 april	14 mei	24 + 25 mei	vrijdag + zaterdag
2027	Nieuwjaar	Pasen	Hemelvaart	Pinksteren	Kerst
	vrijdag	28 + 29 maart	6 mei	16 + 17 mei	zaterdag + zondag



Jaarplanner 2025

JANUARI

FEBRUARI

MAART

APRIL

MEI

JUNI

JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER

Jaarplanner 2025

OKTOBER


NOVEMBER

DECEMBER

MAANDPLANNER

Januari 2025

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31



MAANDPLANNER

Februari 2025

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	
15	

17 maandag

18 dinsdag

19 woensdag

No winter lasts forever; no spring
skips its turn. *Hal Borland*

20 donderdag

21 vrijdag

22 zaterdag

23 zondag



24 maandag

25 dinsdag

26 woensdag

Reflectiemoment:
Wanneer ben je tevreden?

27 donderdag

28 vrijdag

1 zaterdag
START CHALLENGE: 30 dagen minder haast

2 zondag

Zaterdag 1 maart
start onze challenge
'30 Dagen minder haast'

Doe met ons mee! Op
pagina 8 en 9 vind
je alle info.

Ik ben
dankbaar
voor

3 maandag

4 dinsdag

5 woensdag

6 donderdag

7 vrijdag

8 zaterdag

9 zondag

Word geen slaaf van de tijd.

Hartmut Rosa



Mijn ::
notities ::

10 maandag

11 dinsdag

12 woensdag

BIDDAG

13 donderdag

14 vrijdag

15 zaterdag

Walk in the direction where
your peace is found.
Steven Aitchison

16 zondag





Rustbrengers gezocht

Verandering begint met het doorbreken van patronen. Ook haast is een voorbeeld van zo'n patroon. Een gewoonte die we op verschillende manieren met elkaar in stand houden.

Herken jij patronen van haast in je vriendschap, team, gezin of buurt? Het bereiken van meer rust en kalmte wordt makkelijker als je het samen doet. Begin bij jezelf en bedenk hoe jij een rustbrenger kunt zijn. Onderzoek laat zien dat door anderen te helpen, je ook je eigen stress vermindert.

'A good way to overcome stress is to help others out of theirs' – DADA VASWANI

Rustbrenger zijn: dat klinkt misschien groots, maar het begint dichtbij. Met aandacht en simpele acties. Zoals:

- Schrijf een kaart of brief in plaats van een whatsappje
- Nodig iemand uit om samen te wandelen
- Vraag je collega welke kleine taak je kunt overnemen
- Ken je een druk gezin? Bied aan om een keer op te passen
- Help iemand thuis om op te ruimen, begin met één ruimte
- Kook een doordeweekse maaltijd voor je burens

7 maandag

8 dinsdag

9 woensdag

10 donderdag

Op het moment dat mijn benen
beginnen te bewegen, beginnen
mijn gedachten te stromen.

Henry David Thoreau

11 vrijdag

12 zaterdag

13 zondag

14 maandag

15 dinsdag

Liefde overwint alles. Liefde is de genade die elke vorm van onrecht overstijgt. *Mark Ruffalo*

16 woensdag

17 donderdag

18 vrijdag

GOEDE VRIJDAG

19 zaterdag

20 zondag

EERSTE PAASDAG



Hier is rust.
Hier is ruimte.
Hier komt mijn ziel op adem.

Ik ben vrij.
Ik mag leven.

Hier komt mijn ziel op adem.

SELA - HIER IS RUST

Mijn herinnering



Mijn ::
notities ::

21 maandag

22 dinsdag

23 woensdag

24 donderdag

We erven de aarde niet van
onze voorouders, we lenen
haar van onze kinderen.
Amerikaans gezegde

25 vrijdag

26 zaterdag

KONINGSDAG

27 zondag

28 maandag

29 dinsdag

30 woensdag

Ik geloof stellig dat de natuur troost
biedt in alle moeilijkheden.
Anne Frank

1 donderdag

2 vrijdag

3 zaterdag

4 zondag

DODENHERDENKING

Een leven
zonder *liefde* is als
een boom zonder
vruchten.

STEPHEN KING

Ik ben dankbaar voor



Mijn notities

12 maandag

13 dinsdag

14 woensdag

15 donderdag

16 vrijdag

17 zaterdag

18 zondag

Think big thoughts, but relish small pleasures.
H. Jackson Brown

19 maandag

20 dinsdag

21 woensdag

22 donderdag

23 vrijdag

24 zaterdag

25 zondag

Come to Me, and
I will give you rest.
Matthew 11:28





Lijkt de haast te winnen?

Je raakt al aardig geoefend in een tragere levensstijl. Toch merk je dat je kalmte nog regelmatig op de proef wordt gesteld. Je voelt spanning opborrelen, je hartslag versnelt of je agenda stroomt weer eens voller dan je wilt.

Het kan dan lijken of de haast toch wint. Dat gevoel is oké. Je hoeft het niet altijd perfect vol te houden. Leven met minder haast is een leerproces, waarin je uitgedaagd blijft worden.

'You are worth the quiet moment. You are worth the deeper breath and you are worth the time it takes to slow down, be still and rest.' – MORGAN HARPER NICHOLS

Wat kun je dan doen om jezelf te kalmeren? Doe bijvoorbeeld deze oefening, die gebruikmaakt van jouw verbeeldingskracht. Je kunt 'm altijd en overal doen, zelfs op je bureaustoel.

Visualisatie-oefening: jouw plek van rust

Keer je naar binnen. Zet kalme muziek aan, sluit je ogen. Waar kom jij graag om te ontspannen? Verbeeld je nu dat je op die plek bent. Waar ben je? Hoe voelt het daar? Wat zie je? Hoe ruikt het op die plek? Focus je 5 minuten lang op jouw plek van rust, terwijl je diep in en uit blijft ademen. Geniet van de reis!

26 maandag

27 dinsdag

28 woensdag

29 donderdag

HEMELVAARTSDAG


30 vrijdag

31 zaterdag

Reflectiemoment:

Wie is voor jou een voorbeeld in langzamer leven?

1 zondag



In onze *haast*
om ergens te komen,
vertrappen we de *bloem*
van het hier zijn.

TONY PARSONS

15 maandag

16 dinsdag

17 woensdag

18 donderdag

19 vrijdag

20 zaterdag

21 zondag

Reflectiemoment:

Met wie zou je graag eens een
wandeling willen maken?

22 maandag

23 dinsdag

24 woensdag

25 donderdag

26 vrijdag

27 zaterdag

28 zondag

In de herfst ontdekt
de ziel haar kleuren.
Auteur onbekend



29 maandag

30 dinsdag

1 woensdag

The less you carry the more you
will see, the less you spend the
more you will experience.
Stephen Graham

2 donderdag

3 vrijdag

4 zaterdag

5 zondag

Probeer niet
alles te doen.
Doe *één ding* goed.
STEVE JOBS

Ik ben
dankbaar
voor

10 maandag

11 dinsdag

12 woensdag

13 donderdag

14 vrijdag

15 zaterdag

16 zondag

An early morning walk is a
blessing for the whole day.
Henry David Thoreau



Mijn
notities

17 maandag

18 dinsdag

19 woensdag


Tussen hoop en herinnering
bloeit het geluk.
Adema van Scheltema

20 donderdag

21 vrijdag

22 zaterdag

23 zondag



ook deze tijd
soms wat donker

brengt de dag
troost aan het licht

een kaarsje brandt
een lichtje erbij

voor wie we missen
voor altijd dichtbij

MEREL MORRE



22 maandag

23 dinsdag

24 woensdag

25 donderdag

EERSTE KERSTDAG

26 vrijdag

TWEEDE KERSTDAG

27 zaterdag

28 zondag

Reflectiemoment:
Welk woord typeert
het afgelopen jaar voor jou?

Wacht niet om te *vieren*
Wacht niet om te *vechten*
Voor alles wat je waard is
Voor je 't weet is het voorbij

Wacht niet om te *lachen*
Wacht niet om te *zeggen*
Aan diegenen die je lief zijn
Blijf jij hier bij mij

DIGGY DEX - ALLES IS NU

29 maandag

30 dinsdag

31 woensdag

OUDJAARSDAG

1 donderdag

NIEUWJAARSDAG

2 vrijdag

Groei, leer, verander, vlieg.

3 zaterdag

Franco Faggiani

4 zondag



Adressen

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

Adressen

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

Notities

Notities



essencio

PRODUCTEN DIE JE LEVEN VERRIJKEN

Maak tijd en verwonder je



Dankjewel dat je deze agenda hebt gekocht. We inspireren je graag over waardevol leven, natuur, onthaasting en klein geluk. Onze producten helpen je te leven vanuit innerlijke rijkdom. Door goed voor jezelf te zorgen kun je van betekenis zijn voor een ander.

Verwonder je samen met ons over kleine alledaagse momenten, en de grootsheid van de natuur.

Wil je meer inspiratie zoals in deze agenda? Schrijf je in voor onze nieuwsbrief op essencio.nl/aanmelden, of scan de QR-code. Je ontvangt dan regelmatig onze inspiratie-nieuwsbrief en gratis wallpapers voor je telefoon of desktop. Volg je ons ook online?

ESSENCIO.NL



COLOFON

Ontwerp, fotografie en illustraties: Essencio, Margreet Kattouw

Tekst en redactie: Essencio, Anne-Jet de Wild

ISBN: 978-94-91808-96-8

Uitgave: © 2024 Essencio