

Minder haast

Verlang jij voor 2025 naar minder haast en meer rust? In deze familieplanner 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 gezin tot je vriendschappen en van je gesprekken tot je wandelingen. Ook je planning 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 en reflectievragen in deze planner helpen je hierbij.

Het kalme ontwerp en de sfeervolle foto's zijn geïnspireerd door de Nederlandse natuur – daar waar wij zelf het liefste komen om tot rust te komen. Geniet van jouw jaar met minder haast!

Team Essencio

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

2025

ESSENCIO
FAMILIEPLANNER

Minder haast



Schoolvakanties | Feestdagen 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.

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



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 & 2026

	NIEUWJAAR	PASEN	HEMELVAART	PINKSTEREN	KERST
2025	woensdag	20 + 21 april	29 mei	8 + 9 juni	donderdag + vrijdag
2026	donderdag	5 + 6 april	14 mei	24 + 25 mei	vrijdag + zaterdag



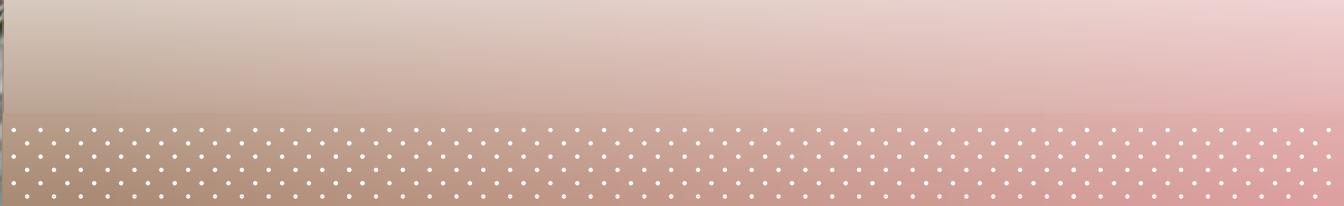


JANUARI	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 13						
dinsdag 14						
woensdag 15						
donderdag 16						
vrijdag 17						
zaterdag 18						
zondag 19						

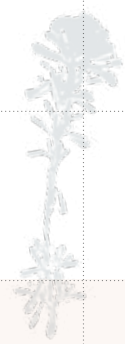
notities

WK
03

Toen ik stopte met zoeken, heb ik het gevonden.
Tabitha Foen-A-Foe



FEB/MRT	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 24						
dinsdag 25						
woensdag 26						
donderdag 27						
vrijdag 28						
zaterdag 1						
zondag 2						



notities

WK
09

Reflectiemoment:
Wanneer ben je tevreden?



MAART	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 3						
dinsdag 4						
woensdag 5						
donderdag 6						
vrijdag 7						
zaterdag 8						
zondag 9						



notities

WK
10

Word geen slaaf van de tijd.
Hartmut Rosa



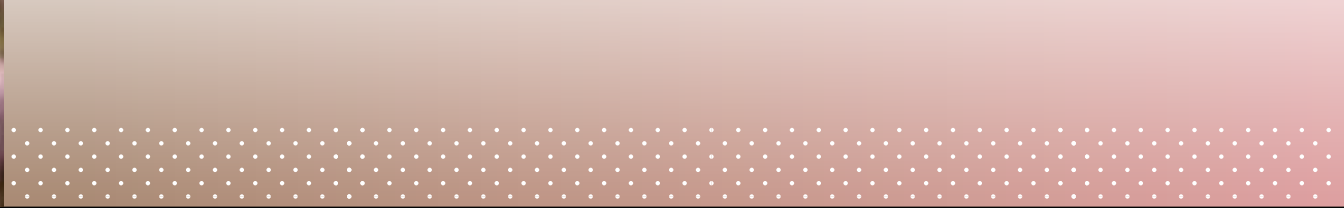
APRIL/MEI	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 28						
dinsdag 29						
woensdag 30						
donderdag 1						
vrijdag 2						
zaterdag 3						
zondag 4	DODENHERDENKING					



notities

WK
18

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



JUNI	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 16						
dinsdag 17						
woensdag 18						
donderdag 19						
vrijdag 20						
zaterdag 21	ZOMER					
zondag 22						

WK
25

notities

People who spend time outdoors are not running away, they are returning to where they belong. *Jennifer Pharr Davis*



JUNI/JULI	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 30						
dinsdag 1						
woensdag 2						
donderdag 3						
vrijdag 4						
zaterdag 5						
zondag 6						

WK
27

notities

Ruik de zee en voel de lucht. Laat je ziel en geest vliegen.
Van Morrison



JULI	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 7						
dinsdag 8						
woensdag 9						
donderdag 10						
vrijdag 11						
zaterdag 12						
zondag 13						

notities

WK
28

Rest comes when we become more by doing less.
Frank Ostaseski



AUGUSTUS	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 4						
dinsdag 5						
woensdag 6						
donderdag 7						
vrijdag 8						
zaterdag 9						
zondag 10						

notities

WK
32

Reflectiemoment:
Heb je de zon al op je huid gevoeld?



SEPTEMBER	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 1						
dinsdag 2						
woensdag 3						
donderdag 4						
vrijdag 5						
zaterdag 6						
zondag 7						



WK
36

notities

Reflectiemoment:
Wat wil je deze week niet doen?



OKTOBER	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 13						
dinsdag 14						
woensdag 15						
donderdag 16						
vrijdag 17						
zaterdag 18						
zondag 19						



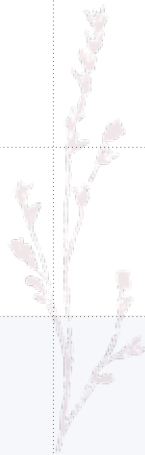
notities

WK
42

The mind can go in a thousand directions, but on this beautiful path, I walk in peace. *Thich Nhat Hanh*



NOVEMBER	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 3						
dinsdag 4						
woensdag 5	DANKDAG					
donderdag 6						
vrijdag 7						
zaterdag 8						
zondag 9						



notities

WK
45

Reflectiemoment:
Met welke actie – klein of groot – wil je jouw dankbaarheid uiten?



DECEMBER	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 15						
dinsdag 16						
woensdag 17						
donderdag 18						
vrijdag 19						
zaterdag 20						
zondag 21	WINTER					

notities

WK
51

Reflectiemoment:
Welk woord typeert het afgelopen jaar voor jou?



DEC-JAN	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
maandag 29						
dinsdag 30						
2026 woensdag 31	OUDJAARSDAG					
donderdag 1	NIEUWJAARSDAG					
vrijdag 2						
zaterdag 3						
zondag 4						



notities

WK
01

2026

Groei, leer, verander, vlieg.
Franco Faggiani

