

Nieuwsbrief 1

April 2023

Beste lezer,

Welkom bij deze eerste nieuwsbrief van AnnaQuint. Hierin willen we maandelijks informatie geven over onze activiteiten. Vaste rubrieken maken deel uit van deze nieuwsbrief. We wensen u veel leesplezier.

Agenda:



Cursus Tekens leren herkennen

Sta je er alleen voor?

Op woensdag 10 mei organiseer ik de eerste avond 'Tekens leren herkennen'.

Ieder mens wordt geholpen door energieën van de overkant. Dat kunnen overledenen zijn, gidsen, engelen, enz. Ze zijn vanuit liefde met ons verbonden en zullen ons steeds helpen wanneer wij om hun hulp vragen.

We leren stil te zijn en bij onszelf naar binnen te keren, de vraag te stellen, herkennen welke signalen er zijn, tekens te zien en deze voor ons te laten werken.

Er staan 3 avonden gepland:

Woensdag : 10, 17 en 24 mei.

Tijdstip : 19.00 tot 20.30 uur

Praktijk : Dorpstraat 19 Spaubeek (huis met de vlag)

Prijs : € 95,- (bij inwisselen van een voucher € 25,- korting)

Minimale aantal 3 deelnemers.

Aanmelden via contactformulier info@annaquint.nl uiterlijk : 26 april

Postadres:

Dorpstraat 19
6176AA Spaubeek

Contact:

Site: www.annaquint.nl
Mail: info@annaquint.nl
06-45397937

NL97RABO117806846
KVK: 59265620



Praktijk voor mindfulness, reiki en healing

Blog:

Laat het los

Het gaat beginnen. Volgende week ga ik de eerste van een reeks van vijf avonden verzorgen bij Gilde de Graven in Munstergeleen. Ik heb er enorm veel zin in. Wat zo'n acht maanden geleden op een hoge berg in Oostenrijk begon, het kriebelen, krijgt nu zijn weerslag.

Het thema van de eerste avond zal 'mindfulness' zijn. De bedoeling is dat mijn cursisten kunnen proeven wat mindfulness is en wat ik voor hen als groep, maar ook voor de individuele deelnemer kan betekenen. En bij mij geen duisternis of zwak licht. Ook de alom overbekende wierookstaafjes zul je bij mij niet vinden. Gewoon een oprecht en eerlijk verhaal. En de deelnemers gaan lekker zelf aan de slag met diverse oefeningen. Dus stilzitten zal het zeker niet worden.

In mijn verhaal zit ook muziek. Muziek kan mij ontzettend raken: de melodie komt als eerste binnen, daarna luister ik naar de tekst. Zo ook met een liedje van Maan: 'Ze huilt maar ze lacht' (zie: https://www.youtube.com/watch?v=Beg4F9_ih6U). En herkennen we dat niet allemaal, dat 'ze' heel vaak lacht voor de Bühne, maar in werkelijkheid van binnen huilt. Wat mij vooral triggert is het refrein: '... laat het los...' Dat is wat mindfulness in drie woordjes inhoudt: laat het los en leef in het hier en nu. Er is zoveel om van te genieten.

Maar al te vaak richten we ons niet op de negenennegentig dingen die goed gaan, maar richten we ons op dat ene geval, waar we heel verdrietig of stressvol op reageren. LAAT HET LOS...!

Focus bijvoorbeeld eens op de geluiden om u heen: laat ze binnen komen. Luisteren in stilte kan zoveel zeggen. Probeer het eens dagelijks een paar minuutjes. Wedden dat het lukt!

Op stapel:

Naar aanleiding van vragen op onze lezingen bij Gilde de Graven zijn we gaan bruisen. We gaan 10 geluidsfragmenten opnemen met diverse mindfulnessoefeningen en meditaties. Deze fragmenten gaan ongeveer vijf tot tien minuten duren. U kunt zich hierop gaan abonneren, zodat u wekelijks verzekerd bent van een oefening. We zijn nog op zoek naar een goed podium hiervoor. Maar: we gaan wél van start. Dat doen we heel simpel via de mail. Kosten zullen € 50,- per serie van tien fragmenten zijn. Wilt u het uitproberen dan bieden we deze eerste serie aan voor € 35,-. Vragen en opmerkingen kunnen altijd gegeven worden via het contactformulier op de site.

Marianna en Roland Willems

Postadres:

Dorpstraat 19
6176AA Spaubeek

Contact:

Site: www.annaquint.nl
Mail: info@annaquint.nl
06-45397937

NL97RABO117806846
KVK: 59265620