

Nieuwsbrief

Jaargang 2, nummer
Februari 2024



Beste cursisten/lezers,

Als u dit leest is het net carnaval geweest en ligt de weg naar het Paasfeest voor u open. Wellicht een tijd van (her)bezinning. En dat in een periode dat de dagen weer zullen gaan lengen, de zon meer gaat schijnen en het dagelijks lichter en lichter wordt. We hopen dat deze nieuwsbrief daaraan een bijdrage kan leveren.

In onze blog een leuke oefening om dagelijks wat weg te strepen en/of wat toe te voegen. En wanneer u zich wat zwaar voelt is een gedicht een momentje om wat levensenergie te vinden. Al onze gedichten staan trouwens op onze site.

Veel lees- en oefenplezier.

Marianna en Roland Willems



Postadres:
Dorpstraat 19
6176AA Spaubeek

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

NL97RABO117806846
KVK: 59265620

Een korte mindfulnessoefening

In iedere nieuwsbrief plaatsen we een kleine oefening die u overal kunt oefenen. Niet te veel bij nadenken, maar 'gewoon doen'.



In de staart van de winter zijn er al heel wat tekenen van de lente zichtbaar. Voorjaarsbolletjes steken al ruim boven de grond uit, vogels kwetteren er in de ochtend vrolijk op los, het lijkt in de avond al langer licht te blijven. Gun jezelf momenten om dit op te merken en bij jezelf te voelen wat het in je oproept. Bespeur in jezelf of je daar blij van wordt, dat je er energie van krijgt. Dat er binnen in je weer plannetjes gemaakt worden, dat je je verheugt op wat komen gaat. Maak jezelf lichter, blijer en geniet.

Gedichten

De zon in de morgengloed
Over de berg komt hij tevoorschijn
Het lange wachten is voorbij
De warmte kan ik aan





Het naderend onheil stevent op je af
Je kunt je er amper tegen verweren
Waarom zou je het afwachten?
Geniet van de momenten vooraf

Vergeet mij niet, nu ik mijn eigen weg moet
gaan
Vergeef me voor de keuze die ik nu maak
Weet dat je altijd in mijn gedachten bent en
blijft
Dank je wel, voor alles wat ik van je mocht
leren



Je talenten zijn als je handen:
je allerbelangrijkste werktuigen om goed te
doen
Bedenk dat je ze niet hebt om om je heen te
slaan of te misbruiken
Je hebt ze om de wereld op te pakken en als
water door je handen te laten glijden

Activiteitenkalender

Cursus Mindfulness (Gilde de Graven, Munstergeleen)

Donderdagen: 14, 21 en 28 maart van 19.00 tot 21.00 uur met een pauze van 20 minuten.
(deze cursus is volgeboekt)

Cursus denkpatronen en denksystemen (Gilde de Graven, Munstergeleen)

Donderdagen: 22 en 29 februari, 07 maart 2024 van 19.00 tot 21.00 uur met een pauze van 15 minuten (deze cursus is volgeboekt)

Heeft u een cursus gemist omdat deze was volgeboekt? Geen nood. We geven ook cursussen op maat en individuele sessies op aanvraag. Vul het contactformulier in op de site met uw vraag of bel. Komt vast wel goed!

Blog:

011 Moetisme

Hoempapa en tralala. Carnaval overdondert onze provincie en je ontkomt er niet aan. In de straten hangen vlaggen in de bekende driekleur: rood, geel en groen en op menig raam hangt de Limburgse carnavalsposter. Een hele mooie overigens. Ook de typische muziek is al sinds de elfde van de elfde te horen en regionale zender L1 weet van geen ophouden.

Ik kan me best voorstellen dat er heel veel mensen naar uitzien en ervan houden. Even helemaal uit je bol kunnen gaan is heerlijk om er daarna weer helemaal tegenaan te kunnen. Op die manier kan de vastelaovend ook heel mindful zijn. Het is immers van oudsher een voorbereiding op de nadere Vastentijd die veertig dagen zal gaan duren. Maar wie weet dat nog?

Om eerlijk te zijn: ik laat mensen in hun waarde, maar voor mij hoeft het niet zo. Ik trek me lekker terug. Heeft dat te maken met het feit dat ik als klein meisje gedwongen werd om mee te sjoekelen en mee te hupsen? Ik had er helemaal geen zin in. Gelukkig kan en mag ik mijn eigen keuzes maken. Dat betekent dat ik de provincie ga verlaten en me lekker terug trek op de Veluwe. Mijn dagelijkse bezigheden zullen bestaan uit: wandelen met mijn kleine teckel Paddy, me met een goed leesboek (vaak een streekroman) op de bank nestelen, proberen heerlijk lang te slapen en uit te slapen, rustig een kopje koffie drinken en me vooral laten voordrijven in een zee van tijd. Een hele week lang. Natuurlijk is er ook wat tijd voor cultuur en museumbezoek. Maar niets hoeft en niets moet.

En zo zou het leven natuurlijk altijd moeten zijn: niets te moeten en niets te hoeven. Eigenaar zijn van je eigen tijd en je eigen indeling van de dag. Maar ja...



Er is veel te veel 'moetisme' en je wordt, ongewild, voortgedreven door de dingen die nou eenmaal gewoon moeten: je werk, de was, de opvoeding, sportclubjes, halen en brengen van de kinderen, en ga zo maar verder. Iedereen kan wel zo'n lijst je maken. Mijn tip: doe het eens. Maak eens een lijstje van alle jouw persoonlijke moetisme. Schrijf ze allemaal op kleine briefjes; één per briefje. Neem dan drie grote potten. Schrijf daar op: 'moet', 'kan wachten' en 'weggoaien'. Doe ieder briefje in één van de potten. Denk daar niet te lang over na; binnen 5 seconden moet het briefje in een pot zitten. Wedden dat je daarna veel rustiger de werkzaamheden kunt afhandelen?

Tip 2 is om daarna wat briefjes te maken met alternatieven: wat wil je op de korte, de middellange en lange termijn aan vervangende activiteiten ondernemen? Het hoeft beslist geen totale bucketlist te worden, gewoon wat leuke dingen, waar je helemaal heppiedepeppie van kunt worden. Van het rustig drinken van een kopje thee tot die lange gedroomde wandelvakantie rondom de fjorden van Noorwegen.

Gaat je zeker lukken!!!

Op stapel:

Cursus Mindfulness (in eigen praktijk, Dorpstraat 19 te Spaubeek)

Dinsdagmiddagen: 02, 09 en 16 april van 13.30 tot 15.00

Kosten: € 30,- voor 3 lessen

Bent u in onbalans? Voelt u onrust en spanning? Bent u op zoek naar zelfcompassie?

'Sommigen zullen er (training mindfulness) weinig zin in hebben, ook al weten ze dat het goed voor hen is. Ze kunnen mindfulness 'zweverig' vinden. Rationeel is dat niet want er is inmiddels zoveel wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van mindfulness dat je mindfulness moeilijk meer als 'alternatief' of 'flauwekul' kunt wegzetten. De weerstand kan aangeven dat men gefrustreerd is met zijn/haar zelfbeeld: ze vinden dat mindfulness niet bij hun imago passen. Wie wél graag aan mindfulness doet of daarmee wil experimenteren, en geconfronteerd wordt met anderen die het allemaal zweverig vinden, kan daar het beste hard om lachen...' (uit "Mindfulness op het werk", Pieterneel Dijkstra, Thema 2015).

Het doel van mindfulness is de innerlijk rust en balans (terug) te vinden, zodat men de kracht heeft om te komen tot zelfcompassie en zelfsturing.

Marianna neemt u in ruim twee uur durende lessen (incl. korte pauze) mee in een wereld van zelfontdekking en zelfontplooiing, waarin u leert dat u het waard bent uzelf te mogen zijn. Deze cursus is daarom zeer praktisch met diverse werkvormen en oefeningen. Er wordt ook stilgestaan hoe u 'tekens' (die overal om ons heen zijn) te herkennen. Niet zweverig; laat het gewoon eens over u heenkomen! Wie wil mag een matje meenemen, maar dat hoeft niet.

Meer informatie: www.annaquint.nl Aanmelden via info@annaquint.nl

Lezing: 'Onze belevenissen tijdens Alpe d'HuZes' (Gilde de Graven, Munstergeleen)

Dinsdagavond 11 april, vanaf 19.00. Toegang GRATIS!

(uit de tekst van Gilde de Graven:)

Alpe d'HuZes is een uniek sportief evenement waarbij zoveel mogelijk geld wordt ingezameld voor onderzoek naar kanker en naar verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met kanker.

In 2011 schreef onderwijskundige, Roland Willems, een kinderboek voor Alpe d'HuZes: "Zes keer de Alpe d'Huez". Natuurlijk moest dat boek verkocht worden, want de opbrengen gingen naar KWF Kankerbestrijding. In 2012 was Roland daarom voor het eerst op de Alpe, bekend ook van menig aankomst van de Tour de France, om er niet meer weg te gaan. In 2023 hoopt hij voor de 8^{ste} keer aanwezig te zijn en voor de 16^e keer de berg al wandelend te bedwingen. Maar dat niet alleen. Samen met zijn echtgenote Marianna verzorgt hij huiswerkbegeleiding en educatieve workshop, in het Palais des Sport aldaar, om kinderen en ouders te faciliteren. Dit initiatief heeft inmiddels geleid tot Alpe d'HuZes Team Educatie, waarvan Roland teamleider is.

"Een op de twee mannen en één op de drie vrouwen krijgen te maken met kanker. Mijn opa overleed in 1952, lang voor mijn geboorte aan longkanker. Sindsdien hebben we vele familieleden, vrienden en bekenden achter moeten laten. Dat is motivatie genoeg".



(finishfoto 2022)

Roland en Marianna uit Spaubeek willen u graag meenemen naar Alpe d'Huez en Alpe d'HuZes en u vertellen over hun belevenissen aldaar, maar ook over de grootse vrijwilligersorganisatie (met een volledig antistrijkstok-beleid) en alle acties voorafgaande. Op deze avond zal er ook gelegenheid zijn om uw blijk van waardering kenbaar te maken, middel het kopen van het kinderboek en andere spullen of een donatie te doen op de actiesite. **Iedere euro helpt. Komt u ook?** Opgeven via:

<https://gildedegraven.nl/evenementen/alpe-dhuzes-2/?occurrence=2024-04-11>

Workshop: Mandala's (Praktijk Dorpstraat 19 te Spaubeek)

Dinsdagmiddagen: 14, 21 en 28 mei van 13.30 tot 15.30

Kosten: € 30,- voor 3 lessen

Voelt u zich wel eens onrustig? Wilt u dat veranderen. Wilt u ermee aan de slag op een praktische manier? Dan is de workshop: '**Mandala's maken**' wel dé oplossing voor u. AnnaQuint neemt u in drie middagen mee in een fascinerende wereld van figuren en kleuren. Zowel op het platte vlak als op een driedimensionale manier leert u snel uw hoofd leeg te maken en op een mindfulness manier belastende prikkels even opzij te zetten.

Meer informatie: www.annaquint.nl Aanmelden via info@annaquint.nl

