



## Nieuwsbrief

Jaargang 1, nummer 2  
September 2023

Beste cursisten/lezers,

Voor u ligt de tweede nieuwsbrief van AnnaQuint. In deze nieuwsbrief gaan wij u, uiteraard, alle wetenswaardigheden vertellen die op stapel staan. Dat gaan we doen in enkele vaste rubrieken, zoals: een korte mindfulnessoefening, een gedicht, mijn activiteitenkalender, een blog en wie weet wat nog meer. Wie ideeën heeft, mag die gerust bij ons ventileren.

### Een korte mindfulnessoefening



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

***Ga op een fijn plekje in de buitenlucht staan. Zet je voeten, heupbreed, stevig op de grond.***

***Kijk naar de wolken, neem waar hoe ze voorbij drijven.***

***Richt je blik op de prachtige zonsondergang. Vang met je blik het veranderde najaarslicht.***

***Doe je ogen dicht, adem diep in en uit, ruik het najaar, voel de luchtstroom.***

***Geniet ervan.***

***Adem diep in en uit en ga weer verder met wat je aan het doen was.***

**Postadres:**  
Dorpstraat 19  
6176AA Spaubeek

**Contact:**  
Site: [www.annaquint.nl](http://www.annaquint.nl)  
Mail: [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl)  
06-45397937

NL97RABO117806846  
KVK: 59265620

## Gedichten

Een onbaatzuchtig iemand leeft niet voor zichzelf  
Hij leert om anderen te kunnen leren  
Leren is geen momentopname, maar een voortdurend gegeven  
De leraar komt uiteindelijk voort uit de leerling.



Water, water en water  
In hoeveel stromen heb ik je al niet gezien?  
Je stroomt langs obstakels en gaat maar voort  
Soms zou ik best als jij willen zijn.

Klavertje vier, zonder een bloem  
Een verschijningsvorm, waar je weinig aan hebt  
Kijk eens goed: de blaadjes hebben de vorm van een hartje  
Je krijgt er zomaar drie of vier cadeau.

Zoek geen verre bestemmingen;  
het zal je enkel begrenzingen laten zien  
Leef in de wereld om je heen;  
en je zult stukje bij beetje verder komen

## Activiteitenkalender

### Cursus Mindfulness (Punt 39, Elsloo)

**20, 27 september en 04 oktober van 19.00 tot 21.00** uur met een pauze van 20 minuten.  
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 (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. Wie wil mag een matje meenemen, maar dat hoeft niet.

Meer informatie: <https://dorpsplatform-elsloo.nl/cursussen/cursussen-workshops-info>



*Praktijk voor mindfulness, reiki en healing*

---

### **Cursus Mindfulness (Gilde de Graven, Munstergeleen)**

**02, 09 en 16 november van 19.00 tot 21.00** uur met een pauze van 20 minuten.

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 (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. Wie wil mag een matje meenemen, maar dat hoeft niet.

Meer informatie: <https://gildedegraven.nl/evenementen/mindfulness/?occurrence=2023-11-02>

### **Cursus Mindfulness (AnnaQuint, Spaubeek)**

**24, 31 oktober en 07 november van 19.00 tot 20.30**

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 (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.

Praktijk : Dorpstraat 19 Spaubeek (huis met de vlag)

Prijs : € 50,-

Minimale aantal 3 deelnemers.

Aanmelden via contactformulier [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl) uiterlijk : 14 oktober

### **Cursus Mandala's maken (AnnaQuint, Spaubeek)**

**14, 21 en 28 november van 19.00 tot 20.30**

Een zeer praktische cursus 'mandala's maken'. Het is een creatief proces, waarin het onderbewustzijn wordt aangesproken. Het doel is tweeledig: rustgevend; inzicht in jezelf of een situatie en in verbinding komen met jezelf en je intuïtie. Activiteiten zijn afhankelijk van het weer, maar kunnen ook buiten plaatsvinden. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld: mandala's maken met herbruikbare materialen; natuurmandala's

Praktijk : Dorpstraat 19 Spaubeek (huis met de vlag)

Prijs : € 45,-

Minimale aantal 3 deelnemers.

Aanmelden via contactformulier [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl) uiterlijk : 31 oktober

**Postadres:**  
Dorpstraat 19  
6176AA Spaubeek

**Contact:**  
Site: [www.annaquint.nl](http://www.annaquint.nl)  
Mail: [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl)  
06-45397937

NL97RABO117806846  
KVK: 59265620

## **Kerstcursus Mindfulness (AnnaQuint, Spaubeek)**

**12 en 19 december van 19.00 tot 20.30**

Hoe stressvol kan de periode van de 'feestmaand' zijn? Het doel van deze speciale kerstcursus is de innerlijk rust en balans (terug) te vinden, zodat men de kracht heeft om te komen tot zelfcompassie en zelfsturing. Deze cursus is daarom zeer praktisch met diverse werkvormen en oefeningen.

Praktijk : Dorpstraat 19 Spaubeek (huis met de vlag)

Speciale prijs : € 25,-

Minimale aantal 3 deelnemers.

Aanmelden via contactformulier [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl) uiterlijk : 28 november

### **Blog:**

Het nieuwe (school/werk)jaar is begonnen en menigeen zal goede voornemens gemaakt hebben: minder eten, minder alcohol en meer sporten. Vaak zaken die het lichaam aangaan. Maar laten we vooral ook de geestelijke kant niet vergeten.

Tot nu toe is een jaar gebleken waarin we van de ene crisis overgingen in de andere, om maar niet te spreken van het feit dat meerdere crisissen langs elkaar heen schuurden: toeslagenschandaal, energiecrisis, oorlog in Oekraïne, oplopende inflatie, asielcrisis, woningnood, en ga zo maar door. Het was al helemaal niet fijn meer om het journaal te kijken en alle ellende over je uit te laten strooien. En dan moeten we tevens bedenken dat we nog maar nauwelijks van de coronacrisis bekomen zijn of wat betreft de nasleep er nog middenin zitten. Menige jongere zit erin en heeft het zeer moeilijk.



Wat in het koppie zit moet het lichaam bezuren. Vanwege klachten van burn out, depressie, het niet meer zien zitten, prestatiedruk en dergelijken voelen velen de kracht, maar zeker ook de innerlijke balans, verdwijnen. Het is daarom zaak niet het uiterste van jezelf te verlangen en maar door en door te gaan, maar tijdig aan de bel te trekken. Het vragen om hulp is echt geen negatief gedrag meer, maar getuigt eerder van realiteitszin. Zelfs prinsessen doen het, zo vertelde Amalia onlangs tijdens haar bezoek aan Maastricht. AnnaQuint heeft zich ten doel gesteld anderen te helpen, te coachen en te begeleiden om de innerlijke kracht en balans (terug) te vinden. Door middel van een persoonlijk gesprek zal

**Postadres:**

Dorpstraat 19  
6176AA Spaubeek

**Contact:**

Site: [www.annaquint.nl](http://www.annaquint.nl)  
Mail: [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl)  
06-45397937

NL97RABO117806846  
KVK: 59265620



## *Praktijk voor mindfulness, reiki en healing*

---

vlug duidelijk worden welke vorm van begeleiding het beste bij u past. Schroom niet eens te bellen of te mailen.

De eerste stap is waarschijnlijk de moeilijkste, maar tevens de meest krachtigste die u kunt zetten.

### **Op stapel:**

Zoals u ziet werkt AnnaQuint veel samen met Gilde de Graven in Munstergeleen en Punt 39 in Elsloo. Ook in het voorjaar van 2024 gaan we deze samenwerking, naar we hopen, voortzetten. Daarvoor zullen we nieuwe cursussen ontwikkelen op het gebied van mindfulness, reiki en andere activiteiten. We zien u namelijk heel graag terug. Meer informatie is te vinden op mijn site [www.annaquint.nl](http://www.annaquint.nl) en mijn Facebooksite: <https://www.facebook.com/annaquint.nl>

Voor nu wensen u een hele fijne tijd en tot de volgende Nieuwsbrief!

Marianna en Roland Willems

**Postadres:**  
Dorpstraat 19  
6176AA Spaubeek

**Contact:**  
Site: [www.annaquint.nl](http://www.annaquint.nl)  
Mail: [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl)  
06-45397937

NL97RABO117806846  
KVK: 59265620