

## Nieuwsbrief

Jaargang 2, nummer 3  
Maart 2024



Beste cursisten/lezers,

Alles staat in deze Nieuwsbrief in het teken van de aanstormende lente. Ik hoop dat u, net als ik, dat vernieuwende herkent. Ieder jaar weer sta ik verwachtingsvol te kijken wat dit jaar gaat brengen, meer nog dan dat ik dat gevoel heb op Nieuwjaarsdag.

Als ik 's morgens opsta zingt er een liedje door mijn hoofd van Jack Vinders: 'Nuie Daag' (een remake van de in de jaren '70 bekende Duitse zangeres Gitte) waarin de volgende woorden doorklinken:

“Nuie Daag, iech vroag an diech, wat is dieng jeschenk an miech?” (vert: Nieuwe dag, ik vraag aan jou, wat is jouw geschenk voor mij?)

Iedere nieuwe dag als een cadeau ervaren, is dat niet het mooiste wat er is? Opstaan en het mogen uitpakken, zoals een kind dat uitkijkt naar zijn verjaardagscadeau dat op bed wordt aangereikt, met alle gezinsleden om het heen. De dag al genietend doorbrengen om's avonds met een tevreden gevoel naar bed te gaan en vredig en gelukkig te kunnen inslapen.

Ik weet, het is maar weinigen gegeven, want de sleur van alledag neemt vaak de overhand. Ook ik ervaar dat. Toch probeer ik mij bewust te zijn van die sleur en die te doorbreken in kleine geluuksmomentjes, die ik bewust opzoek. En zie: het werkt. Vind het geschenk in iedere dag!

Veel lees- en oefenplezier.

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

---

## Een korte mindfulnessoefening

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



Soms kan het leven zwaar voelen, lijkt de wereld op je schouders te drukken, is het moeilijk om lichtpuntjes te zien, lijkt het alsof alles je tegen werkt. Nu we een nieuw seizoen zijn ingegaan en de dagen wat langer worden, het zonnetje zich meer laat zien kan het leven ook weer lichter worden. Zoek naar één enkel ding waar je 'dank je wel' voor kunt zeggen. Zeg gewoon hardop: 'Dank je wel dat ik de zon zie schijnen'. Vervolgens, misschien de dag erna: 'Dank je wel voor het gekwetter van de vogels'. Je zult zien, en ik weet het zeker, je kunt daarna al snel merken dat je meer dingen kunt opnoemen. Je komt in een flow, je gevoel gaat veranderen, jij wordt lichter, blijer. Ik geloof dat jij dat voor jezelf kunt doen. Dus doe het maar gewoon.

## Gedichten

Mijn mijmering op een regenachtige dag  
Wat zal ik doen?  
Wat zal ik beleven?  
Mijn dag is mijn dag





Vlinder achter prikkeldraad  
Ben je gevangen, of is het bittere schijn?  
Laat het los, want achter de façade  
Verloopt jouw leven in heldere zonneshijn

Een hart, gevormd langs de bergbeek  
Wat moet ik daarvan denken?  
Niets, want het zegt meer dan 1000  
woorden  
Lief en liefde, vandaag



Tussen het hier en daar, tussen nu en dan  
Ligt de brug, die dromen en realiteit van elkaar  
scheiden  
Je hoeft enkel maar naar de overkant te gaan  
Heb jij die durf?

---

## Activiteitenkalender

### **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](http://www.annaquint.nl) Aanmelden via [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl)

### **Lezing: ‘Onze belevenissen tijdens Alpe d’HuZes’ (Gilde de Graven, Munstergeleen en Heemkunde, Beek)**

**Munstergeleen Pancratiusstraat: donderdagavond 11 april, vanaf 19.00. Toegang GRATIS!**  
**Beek Stegen 35: dinsdagavond 22 april vanaf 19.30. Toegang € 5,-**

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<sup>ste</sup> keer aanwezig te zijn en voor de 16<sup>e</sup> 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>

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:**

## 012 Lente

Buiten ontvouwt zich een waas van groen. Als eerste zijn de wilgensoorten aan de beurt die vertellen dat de nieuwe lente zich aankondigt. Kijk ik naar mijn tuin ontwaar ik dat, bijna ongemerkt, de forsythia kleine gelige knopjes heeft en dat de tulpen en narcissen, die ik in november heb geplant, al ruim tien centimeter boven de grond uitkomen. Helaas zijn de sneeuwkllokjes niet geworden wat ik ervan heb verwacht. Waarschijnlijk heeft een hongerige muizenfamilie zich daar tegoed aan gedaan. De zon, die weer vaker tevoorschijn komt na de zoveelste regenbui, vervult me letterlijk en figuurlijk met warmte en licht. Het maakt me ook warm en licht in mijn hoofd.

En zie, de mensen om mij heen ondergaan hetzelfde gevoel. Was het niet André van Duin die in zijn liedje 'Als de zon schijnt' het fenomeen bezingt met woorden als: 'alles ziet er anders uit, als de zon schijnt', 'niemand is zich meer van kwaad bewust, alle narigheid wordt uitgeblust' en 'de allergrootste pessimist wordt een veelgevraagde humorist'. Op de autosnelweg wordt een opgestoken middelvinger opeens een wuivende groet en de man die voorkruipt bij de kassa van de supermarkt, heeft opeens alle tijd en laat je vriendelijk voorgaan. Alsof je plots echt contact kunt maken met je medemens, iedereen alle tijd lijkt te hebben en niet naar huis en de warme kachel rent.

---

Regelmatig iets vriendelijks doen geeft zo'n heerlijk gevoel, voor jezelf, voor een ander. Je wordt er warm en blij van. Vaak hoeft het helemaal niet zo ingewikkeld te zijn: gewoon iets positiefs doen wat er zómaar in je opkomt. Dat kan in een gebaar, maar ook in een kort gesprekje dat je spontaan aanknoopt. Doe eens iets vrijwilligs, ga op bezoek bij een ouder en eenzaam iemand.

Erken de méns in een ander. Geef ze je mooiste glimlach. Wedden dat je er een gratis voor terug krijgt!

Ik hou van de lente. Mijn tip voor jou: ben de lente!



## Op stapel:

### **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](http://www.annaquint.nl) Aanmelden via [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl)



***Fijne Paasdagen!***