

Nieuwsbrief

Jaargang 1, nummer 3
Oktober 2023



Beste cursisten/lezers,

Voor u ligt de derde nieuwsbrief van AnnaQuint. In deze nieuwsbrief vertellen we alle wetenswaardigheden die op stapel staan.

Voor ons is het een aparte en moeilijke tijd geweest, in verband met het overlijden van een zeer dierbare. Toch weten we dat het geen afscheid voor altijd is en kunnen we door middel van onze eigen oefeningen het een plekje geven.

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'.



Ga op een fijn plekje in de buitenlucht staan. Zet je voeten stevig op de grond, heupbreed. Adem diep in en uit, volg gewoon je eigen ritme hierin, niks forceren. De natuur is nu snel aan het veranderen. Richt je blik op de bomen en struiken, neem waar hoe de kleuren veranderen, hoe blaadjes meegenomen worden door de wind. Neem een herfstblad in je handen, bekijk het alsof dit de eerste keer is dat je een herfstblad ziet. Bekijk en voel de nerven, de bladrand, de veranderende kleuren, ruik eraan, wrijf het tussen je handen, hou het bij je oor en luister. Neem het met al je zintuigen waar. Ga weer terug naar je ademhaling. Alles is goed!

Gedichten

Soms is je uitzicht helder
Soms is het in nevelen gehuld
En soms is het een combinatie van beiden
Weet dat de nevel altijd weer optrekt



Kleine vriend, wat zie je door het gat,
dat je jezelf dwingt tot voortdurend kijken?
Ik zie het niet; ik kan je niet volgen
Jouw aura hou je voor jezelf

Een insect landt op mijn hand
en zet zijn zuignap op mijn huid
Zo zijn er veel mensen om mij heen
Proeven en genieten is gepermitteerd;
Uitzuigen echter niet!

Activiteitenkalender

Cursus Mindfulness (Gilde de Graven, Munstergeleen)

Donderdagen: 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>

Workshop: Mandala's (Punt 39, Elsloo)

Maandagen: 20, 27 november en 04 december van 14.00 tot 16.00

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. De kosten bedragen € 45,- per persoon, incl. materiaal. Minimale aantal 6 deelnemers.

Aanmelden via Punt 39: <https://dorpsplatform-elsloo.nl/cursussen/aanmelding-cursus-workshop-activiteit>



Kerstcursus Mindfulness (AnnaQuint, Spaubeek)

Dinsdagen: 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 uiterlijk : 28 november

Blog:

007 Afscheid

Het overkomt iedereen op zijn tijd en het is altijd onverwachts: het voor altijd afscheid nemen van iemand. Hoewel ik weet dat eenieder van ons sterfelijk is en dat het 'ooit' zal gebeuren, is er nooit een passend of geschikt moment.

Mij overkwam het onlangs. Ik was er al geruime tijd op voorbereid: het overlijden van mijn eigen moeder. Gelukkig was ik er nog net op tijd bij en heb haar in haar laatste momenten mogen vertellen dat ze het leven los mocht laten en hoe mooi en vredig het aan 'de overkant' is. Ook weet ik zeker dat mijn, eveneens overleden, vader in de ruimte was om mijn moeder op te halen en te begeleiden. Dat is mijn rotsvaste geloof. Dat geloof helpt mij om het een en ander te verwerken en vrede te hebben met iets wat onvermijdelijk is: het leven eindigt niet bij het loslaten van ons lichaam, maar leeft op de een of andere manier verder om door te groeien.

Wat betekent 'afscheid' dan in de vorm zoals we dat allemaal kennen? Ik ben er van overtuigd dat we enkel afscheid nemen van een lichaam, een aards omhulsel, dat los wordt gelaten. De geest (ziel), je mag het ook herinnering noemen, zal voort blijven leven. Hetgeen de overledene voor je heeft betekend, zal altijd voort blijven leven. In jouw geest, in jouw lichaam, in jouw doen en laten, in jouw herinnering. Vaak zal je dat sterken in je vaste overtuiging dat het zo goed is.

Natuurlijk zijn de eerste momenten en de eerste weken zeer verdrietig en laat die zeker toe. Ik heb gelukkig veel gesprekken mogen voeren met mensen die mijn moeder goed gekend hebben, zoals mijn naaste familie (haar broers en zussen), haar kennissen en bekenden. Iedereen heeft een eigen interpretatie en het is goed om die te vernemen. Mijn eigen plaatje van mam wordt daar enkel maar sterker en duidelijker door en helpt mij bij de verwerking van het gemis. Ik gun mezelf de tijd en neem de tijd om een en ander tot mij door te laten dringen, heel mindful. Wat mij ook goed helpt is dat ik kleine notities maak in een apart schriftje. Ben ik, door alle emoties van een/het moment wat kwijt, kan ik het altijd nalezen.

Afscheid nemen is enkel een afscheid voor altijd als de herinnering wordt uitgevaagd. Hou je deze vast, zal er geen definitief afscheid zijn, doch enkel een afscheid voor even.

Dag mam, tot ooit. We houden contact!

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 en mijn Facebooksite: <https://www.facebook.com/annaquint.nl>

Wilt u onze uitgangspunten eens rustig bekijken? Download dan ons E-book via: <https://www.annaquint.nl/downloads>

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