

Nieuwsbrief

Jaargang 1, nummer 4
November 2023



Beste cursisten/lezers,

De vierde nieuwsbrief van AnnaQuint is in uw (mail)bus gevallen. In deze nieuwsbrief vertellen we alle wetenswaardigheden die op stapel staan.

Een drukke tijd ligt achter ons en we mogen terugkijken op twee mooie reeksen van cursussen bij Gilde de Graven in Munstergeleen en Punt 39 in Elsloo. Ook weten steeds meer mensen ons te vinden op ons eigen adres aan de Dorpstraat te Spaubeek.

We bedanken iedereen voor hun hartelijke en warme woorden van troost bij het overlijden van onze (schoon) moeder. Het heeft ons goed gedaan!

Langzamerhand gaan we ons voorbereiden op de feestmaand. Het belooft een familiale warme maand te worden. Voor wie wil, of behoefte heeft, kan bij ons nog terecht voor enkele mindfulmomenten speciaal gericht om de stressmomenten van de feestmaand goed door te komen. Zie verderop voor de info.

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'.



Moeders balkenbrij; kersttraditie bij ons!

Geuren kunnen u in een fractie van een seconde terugbrengen in een andere wereld.

Ergens deze week mocht ik aanschuiven aan tafel en werd ik weer blij verrast door de heerlijke maaltijd, maar meer nog door wat ik rook. Mijn man (wat bof ik toch) had in het gerecht gebruik gemaakt van kruidnagel en kardemon, een gemberachtige specerij. De geur drong diep door in mijn binnenste en maakte daar een gevoel los van vervlogen tijden, van gezellig samenzijn, van kerstsfeer en van zoveel meer. Ze kunnen sferen oproepen en herinneringen. Ik wil u met deze oefening uitnodigen te gaan experimenteren met...uw neus. Probeert te ontdekken welke associaties geuren kunnen oproepen en welk gevoel er voor u bij passen. Laat u meevoeren in fijne herinneringen en aan prettige ontmoetingen.

Gedichten

Vakantie is de tijd om te verblijven in rust,
de tijd om te zijn in het hier en nu.
De plek wáár is even niet van belang
om de herinnering mee naar huis te nemen



De meeuw die het hoogste vliegt
zal in de verte kunnen kijken
Aan de verste verte ligt de horizon
Aldaar aangekomen
begint de gedachte van het begrijpen

Engelen op je pad die je beschermen
Beschermengelen zijn altijd om je heen
Ze begeleiden je op je pad en geven steun
Kun jij je beschermengelen herkennen?



C'est le ton qui fait la musique
De reminder aan een viool
De associatie met de realiteit
Laat het vooral de uitstraling van levenslust
zijn

Activiteitenkalender

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. Minimale aantal 6 deelnemers. Meer informatie en aanmelden:

<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

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.

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: www.gildedegraven.nl

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

Denken is voelen en voelen is denken. Het is een onomkeerbaar proces, waarin ook mindfulness een zekere plaats in kan hebben. Weet waarom u denkt zoals u denkt.....

"Denke denke denke, ik begreep 't neet, mar ik wiet nou waar a leet"

Deze tekstregel uit het lied 'Limburg' van Rowwen Hèze geeft in essentie weer wat deze cursus inhoudt: op zoek naar hoe uw eigen denken functioneert. In drie cursusavonden krijgt u inzicht in uw denkpatronen, denksystemen en wordt denken in taal en denken in beelden met elkaar vergeleken. Uiteraard krijgt u een beetje theorie, maar de avonden zijn doorspekt van zeer praktische oefeningen waarmee u als individu, maar ook in een teamverband met diverse opdrachten aan de slag gaat.

Deze cursus wordt gegeven door mijn man, Roland Willems, hij is onderwijskundige van beroep met ruim veertig jaar praktische ervaring, gespecialiseerd in het Visuele leersysteem/beelddenken. Tevens is hij trainer 'Denkpatronen en Denksystemen'.

Benodigheden voor deze cursus: pen/potlood, kleurpotloden en schrijfblok/collegeblok.
o.i.d. Meer info: <https://gildedegraven.nl/evenementen/denkpatronen-denksystemen-en-beelddenken/?occurrence=2024-02-22>



Blog:

008 Focussen

De dagelijkse sleur... wie kent het niet? Wie ervaart het niet? Vaak staan we er totaal niet bij stil en denderen we maar door.. en door.. en door, verlangend naar momenten van rust. Soms komen we er pas achter dat we rust nodig hebben als het te laat is, als de man met de hamer niet voor de deur staat, maar al over de drempel is gegaan. Vaak duurt het dan een lange tijd voor we onszelf weer kunnen zijn en moeten we heel wat achter ons laten om weer opnieuw te kunnen beginnen. Niet voor niets bieden zorgverzekeraars programma's aan om bijvoorbeeld uitval tegen te gaan.

In de afgelopen weken heb ik op de diverse cursussen proberen te focussen op: focussen! Dat klinkt dubbel, maar dat is het niet. Als ervaringsdeskundige (ja, ook ik werd er twee jaar geleden mee geconfronteerd) heb ik moeten inzien dat ik 'even' niet goed bezig was. Dat 'even' strekte zich trouwens uit over heel wat jaren van het geven van onderwijs aan combinatieklassen van ruim vijfendertig kinderen, het voor- en nawerk, veranderende en meer kritische ouders en werkgevers, de druk vanuit de maatschappij om mee te gaan met de prestatiedruk, enzovoorts, enzovoort. En dat terwijl ik al ruim tien jaar bezig was met AnnaQuint, maar die zielsbestemming steeds terzijde schoof. Ik kon me daar niet op focussen.



In die tijd van burn-out zijn we een week in een berghut op een eenzame Alpe in Oostenrijk gaan zitten, back to basic, met een haardvuur om te wassen en te koken. Verder helemaal niets, als enkel de bomen, een alpenweide met wat koeien, onze hond Paddy en een mand vol proviand. Mijn man stelde de kritische vraag wat ik nu echt wilde als ik eenmaal uit die burn-out was, of beter: als ik uit de burn-out wilde komen. Wilde ik zo doorgaan en omkijken op mijn tachtigste, geconfronteerd worden met alle gemiste kansen? Of wilde ik een doorstart maken met AnnaQuint 2.0, maar er dan ook volledig voor gaan. Die week gaf me de antwoorden. Onbelast met de bagage van school kon ik genieten, mijn focus verleggen, op de bloemen in de bloeiende wei die ik voor me zag, de insecten die er in wegdoken, de nachtelijke geluiden van krekels die in volledige harmonie met hun omgeving leefden.

Ik kreeg een onverwacht inkijkje in mijn eigen onvermogen. Daar op die berg heb ik, met hulp van mijn man die heel goed kan analyseren en zaken op een rij kan zetten, ook in praktische zin, van het ene op het andere moment de knop om gezet en zijn we samen opnieuw op pad gegaan om ons gevoel van onmacht om te zetten in kracht, waarbij focussen op de nabije toekomst de bovenhand kreeg.

Uiteindelijk sta ik dan waar ik wil staan: AnnaQuint 2.0 is een feit met een goede en richtinggevende ideeën en bruisende energie. De school heb ik voor een dag in de week vaarwel gezegd om me nog meer te kunnen focussen. Want mijn AnnaQuint is ook een soort van onderwijs. Al ligt de focus ergens anders. Ik hoop dat velen van u van mijn focus en producten kunnen en mogen genieten!

Moge mijn verhaal u inspireren. Moge mijn persoon u inspireren!

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!