

Nieuwsbrief

Jaargang 2, nummer 1
Januari 2024



Beste cursisten/lezers,

Het nieuwe jaar is alweer twee weken oud; de gezelligste tijd van het jaar (zoals menigeeen dat beschouwd) ligt achter ons. Maandag 15 januari is het zogenaamd 'Blue Monday', de meest treurige dag van het jaar.

Maar dat hoeft het natuurlijk helemaal niet zo te zijn. Zelf denk ik dat je van iedere dag en van elk jaargetijde een mooi moment én een gezellige (gezelligste) tijd kunt maken. Kijk op en ervaar bijvoorbeeld dat de dagen lengen en dat het wat langer licht wordt. De vogels rondom mijn voederstadion genieten van wat ik hen aanbied. Zo kunt u ook uzelf en anderen wat 'levensvoeding' en vreugde brengen. Het zonnetje een beetje laten schijnen in deze winterse kou. Misschien kan deze eerste nieuwsbrief van 2024 u daarbij helpen!



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'.

Soms is de overgang van de lichtjesmaand naar januari wel heel heftig, zeker als we wekenlang verstopt zitten onder een dik en somber wolkendek. Voel in jezelf hoe je hier op reageert. Probeer bij de eerste zonnestralen, met je ogen dicht de warmte op je wangen te vangen. Bescherm je handen tegen de koude winterwind en neem elke dag een moment om je handen heel bewust te beschermen met een hand crème. Maak daar een mindfulnesshandeling van.



Gedichten

Een oude boomstronk en wat oude wortels
Vergaan in de tands des tijds
Maar uit zijn diepe innerlijk
Groeit de nieuwe, jonge spruit



Zie de licht gebogen, slanke den
Een krachtige stam met een enkele naald in
top
Door haar innerlijke kracht doorstaat ze de
hevigste storm
Buigzaam om veerkrachtig te zijn

Hij staat aan de voet van een boom
Heel heilzaam en alleen
Maar wel dapper en fier overeind
Een bloem gelijk, ontstaan uit schimmel



Als het leven bergafwaarts gaat
En je belandt in het diepste dal
Weet dan dat er altijd een trouwe
metgezel is
Die je trede voor trede naar boven brengt

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.

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.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 (deze cursus is volgeboekt)

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 woar 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’.

Benodigdheden 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>



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

Dinsdagmiddagen: 20, 27 februari en 05 maart 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”, Pieter 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

In de praktijk is ook weer ruimte voor individuele en/of groeps sessies. Vraag naar de mogelijkheden via ons contactformulier op de site, stuur een mail naar info@annaquint.nl of bel: 06-45397937

Blog:

010 Begin

Nieuwjaar ligt alweer enkele weken achter ons. Het is de dag dat menig een bol staat van goede voornemens en nieuwe verlangens: minder of niet meer roken, minder of niet mee drinken (te starten met Dry Januari) en afvallen. Ik geloof dat ik daarmee de top 3 genoemd heb. Wat velen ook noemen is een beetje geluk en een beetje gelukkig te mogen zijn. Het oude achter ons latend en fris en vrolijk een nieuwe uitdaging tegemoet gaan. Maar wat menig een doet is de laatste jaren van het jaar er nog even flink tegenaan gaan: het pakje sigaretten moet nog even op, want het toch zonde om ze zomaar weg te gooien. En dat geldt ook voor die fles wijn, die krat of die mooie fles Ierse whiskey. En tja afvallen??? Nog zat van de kerstmaaltijden, de chocolade, de oliebollen en de wafels lijkt het een makkie te worden. En de kleine succesmomentjes van januari zullen blijk geven of volhouden een probleem wordt.

Ik heb me wel eens afgevraagd waarom de overgang van het oude naar het nieuwe jaar zo'n life-changing effect kan of moet hebben. Als de datum van 1 januari iets magisch in zich herbergt. Als je iets echt wilt is een datum of tijd helemaal niet van belang. Een Chinees spreekwoord luidt: 'Als je niet weet wanneer je het moet doen, doe het dan nú'. Motivatie ligt namelijk niet besloten in een datum, maar in het besluit het te doen en de actie. En dat kan evengoed nu. Het resultaat zal u verbluffen.

Maar dat andere dan? Dat beetje geluk en dat beetje gelukkig zijn?

De eerste vraag die ik u dan wil stellen is: waar ligt het eigenaarschap van uw geluk, van uw beetje gelukkig willen zijn? Is dat afhankelijk van anderen? Met andere woorden: stelt u zich afhankelijk op van anderen? Als uw antwoord een dikke ja is, kan ik u vertellen dat u nooit gelukkig zult worden. U kunt anderen niet eigenaar laten worden of beter gelegd verantwoordelijk laten zijn voor uw geluk. Ja, anderen kunnen een beetje bijdragen, maar nooit voor de volle 100%. Zij hebben namelijk andere ideeën, gewoonten en patronen die nooit helemaal zullen aansluiten bij die van u.

Degenen die we het meest lief hebben, willen het allerbeste voor u, maar zullen ook zichzelf nooit helemaal kunnen wegcijferen voor uw geluk. Dat tast namelijk hun eigen geluk zijn aan. Om via Omdenken te spreken: u kunt ook nooit volledig voldoen aan het geluk van anderen, zonder u zelf tekort te doen. Een Perpetuum Mobile.

Geluk en het gevoel van gelukkig zijn ligt besloten in onszelf. We hoeven het enkel maar naar boven te brengen. "Tel je zegeningen", zei mijn schoonmoeder en daarin had ze groot gelijk. Kent u dat, dat u 99 goede dingen niet herkent, maar door de ene vervelende nachtenlang uit uw slaap wordt gehouden. Dat naar bovenbrengen kan door mindfulness: langzaam het eten van een koekje, het luisteren naar de merel in de ochtendzon (ook in de winter), een goede planning (minder stress), genieten van je weekend, een bosje tulpen op tafel, en... en... Er zijn zoveel dingen op te noemen. Maak maar eens een lijstje van wat u echt gelukkig maakt en zoek het even alleen in de kleine dingen.



Geluk en gelukkig zijn begint bij het begin en dat begin begint nú!!! Stel het dus niet uit. Ik wens u in 2024 alle kleine gelukjes toe, op iedere dag, op ieder moment!

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", Pieter 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

