

Nieuwsbrief

Jaargang 1, nummer 5
December 2023



Beste cursisten/lezers,

Het kalenderjaar loopt op haar eind en de voorbereidingen voor het naderende kerstfeest zijn in volle gang. Bij ons pronkt de boom met zijn rode ballen en fonkelende lichtjes. De kachel hebben we aan en we genieten van het licht en de warmte om ons heen. Die genietmomentjes beleven we heel mindful. We wensen onze lezers hele fijne en vele mindfullmomentjes toe.

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'.

'Stap uit en stap weer in' zo noem ik deze oefening die ik heel regelmatig gebruik bij het werken met mijn leerlingen. Als ik teveel onrust ervaar en het overzicht even kwijt ben, zet ik letterlijk een stap naar achteren, ga stevig staan, haal adem, kijk rond en heb overzicht. Dan zet ik weer een stap terug. Het duurt soms maar 30 seconden, maar dat is genoeg om weer rust te ervaren.

Dus in deze tijd van kerstvoorbereidingen of de kerstdagen zelf met het bezoek rond de boom of tafel. Zet letterlijk, maar dat kan ook natuurlijk in gedachten, een stap uit de situatie, observeer wat u ziet, haal rustig adem, wees helemaal in dit moment, voel dat het goed is en zet dan die stap weer terug in de situatie.

Het zorgt ervoor dat u meer rust ervaart in dat moment. U zult ervaren dat u meer kunt genieten van wat er in dat moment gebeurt. Onderweg naar een nieuwe lente!



Gedichten

Mindfulness hoeft echt niet veel te kosten
het kost enkel wat moeite
Pluk bloemen, zoek stenen of verzamel
schelpen
en ga er lekker mee aan de slag



Ik heb je gevangen om je te zien
Ik heb je gevangen om van je te leren
Ik ervaar de schoonheid van het universum
Dank je wel dat je even bij me wilt zijn

Soms zit je te midden tussen het donkerste
donker
weet je niet waar je het zoeken moet
Maar in tijden van tegenspoed
is er periodiek altijd weer de volle maan





De donkere dagen voor de feestdagen
voor ieder een moment van bezinning
Een moment van terug- en vooruitkijken
hopen dat de (nabije) toekomst hoopvol
mag blijken

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.
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’.

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>



Blog:

009 Kleine dingetjes

‘Ding dong, ding dong..., bijna Kerstmis’.

Dat zong Joost den Draaier (kent u hem nog?) jaren geleden tijdens een radio-uitzending die 's avonds werd uitgezonden op Hilversum 3 tussen 18.00 en 19.00 uur. Voor mij was het een tijd dat ik nog geen idee had van wat er komen ging. Het was een tijd van blokken voor school (proefwerkweek) op een koude kamer op een boerderij in Euverem met een klein kacheltje naast me en de ijsbloemen op de ruit. Alles was gericht op later, op de toekomst. Dat betekende toentertijd: zorgen voor een baan, onafhankelijkheid, sparen, een gezin stichten, etc. Kortom: een ouderwets en traditionele instelling. Ik heb moeten ploeteren om te komen waar ik nu ben. Ik heb mijn droom (lesgeven aan kinderen) waar kunnen maken. Later kwam een tweede droom naar voren: volwassenen helpen door middel van mindfulness, reiki, healing en tekens leren herkennen. Uit beiden haal ik heel veel voldoening en kracht.

Hoe mooi is het om te erkennen dat de inspanningen van tientallen jaren uiteindelijk samen komen in wat er nu ligt. Ik mag op diverse plekken mijn kennis overdragen. Ik mag kinderen begeleiden op hun weg naar volwassenheid en hun rugzakje vullen met de nodige bagage.

Ik mag volwassen geven van mijn expertise en óók hen helpen hun bagage uit te breiden. Niets is mooier dan mensen (kinderen, cursisten) binnen te zien komen met een bepaalde verwachting en weer de deur uit te zien gaan met een brede glimlach. Zoals ik in mijn vorige blog al schreef: het is een kwestie van focussen. Maar zeker ook van het nemen van de dingen bij de dag, bij het moment.

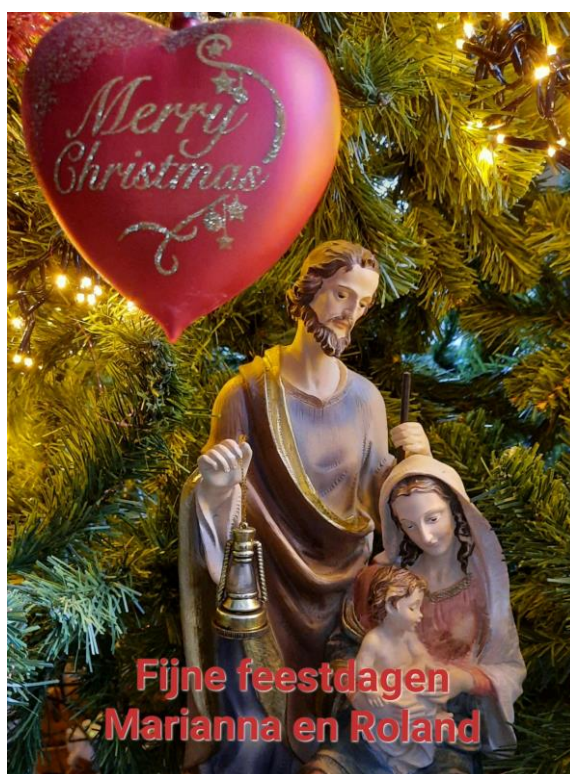
Ook ik heb moeten leren (en soms ook moeten afleren) dat de momenten voor je voeten liggen, je moet ze enkel leren zien. Veertig jaar geleden lag mijn toekomst open en had ik alle tijd van de wereld. Nu ligt een groot deel van die toekomst achter me en is het een tijd van genieten van elk moment dat me wordt gegeven. Het kan immers ook zo voorbij zijn. Als Alpe d'Huez (een inzamelingsactie t.b.v. KWF Kankerbestrijding, door de Alpe d'Huez in Frankrijk te beklimmen op de eerste donderdag in juni) heb ik in de loop der jaren vele mensen ontmoet met dromen, die nooit meer waarheid werden. Mensen die het leven te vlug en vaak onverwachts moesten loslaten. Twee weken geleden nog. Het komt dan

allemaal even heel dichtbij, maar het besef groeit. De spiegel die je wordt voorgehouden...
Onmacht omzetten in kracht. Het zit in ons, in ons allemaal. Yes, we can!

Ondanks alle persoonlijke sores van alledag hebben we de kracht om van iedere dag te genieten, in ieder moment iets moois te zien. Is het niet groots en/of allesomvattend, dan is het wel die merel die de zon van alledag begroet, het roodborstje dat een groet brengt, het ruisen van de wind door de ratelpopulier, de eerste voorzichtige groene ontwaring van een sneeuwklompje boven de grond. Geluk zit hem vaak in die kleine dingetjes.

Ik wens u in 2024 alle kleine gelukjes toe, op iedere dag, op ieder moment!

Op stapel:



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