



## Nieuwsbrief

### Begeleide stilte meditaties



#### Nieuw deze maand bij Quen zijn begeleide stilte meditaties

Tijdens een begeleide stilte meditatie neem ik je het eerste gedeelte van de meditatie mee in een reis door je lichaam. Het is de taal van het lichaam leren verstaan waarin alles er mag zijn. We hoeven de spanningen niet weg te duwen, maar juist onze liefdevolle aandacht geven. Zonder oordeel.

#### Ruimte en ontspanning

Je zult ervaren dat de spanningen dan jou loslaten, in plaats van andersom. Je voelt ruimte en ontspanning komen. Dat zal misschien niet in een sessie lukken, maar met deze techniek kun je thuis verder aan de slag. Deze meditatie brengt rust en ontspanning. De tweede helft van de meditatie is in stilte. Ik maak wel gebruik van rustgevende, zachte muziek.

#### Wanneer?

- Zondag 27 april van 10.30 tot 12.00 uur
- Vrijdag 16 mei van 10.30 tot 12.00 uur
- Zaterdag 7 juni van 10.30 tot 12.00 uur

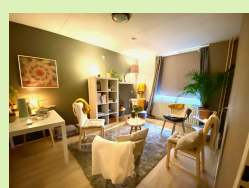
#### Vrije inloop

Ik wil de groep niet al te groot laten worden, maximaal zes vrouwen. Het hoeft geen vaste groep te worden die elke maand bij elkaar dient te komen. De inloop laat ik vrij. Al naar gelang je eigen behoefte. De bijdrage is 15 euro per keer.

#### Aanmelden

Lijkt het je fijn om hier aan deel te nemen? Laat het me dan weten. Je kunt me mailen op [wendy@quen.info](mailto:wendy@quen.info) of appen/bellen via 0636417646.

### Meditatieve Vrouwencirkel



#### Ook zijn er komende tijd weer Vrouwencirkels

De afgelopen bijeenkomsten zijn zeer waardevol gebleken. Om te de delen wat ons bezighoudt, ervaringen uit te wisselen, (levens)vragen die we hebben aan elkaar voor te leggen, maar ook om samen te mediteren, in stilte te zijn en af te stemmen op ons innerlijk licht. Iedere vrouw heeft haar eigen levenservaring- en wijsheid, kracht en innerlijk weten. Zo kunnen we elkaar inspireren, helpen én helen!

#### Laten ontstaan

Er is daarnaast ruimte voor een (tarot)kaartje leggen en andere creatieve uitingen. Ik wil elke cirkel ook een beetje laten 'ontstaan' al naar gelang de behoefte of de vragen vanuit de groep.

#### Wanneer?

- Vrijdag 18 april van 10.00 tot 12.00 uur
- Zaterdag 10 mei van 10.00 tot 12.00 uur
- Zondag 1 juni van 10.00 tot 12.00 uur
- Vrijdag 20 juni van 10.00 tot 12.00 uur

#### Vrije inloop

De groep bestaat uit maximaal zes vrouwen. Het hoeft geen vaste groep te worden die elke maand bij elkaar dient te komen. De inloop laat ik vrij. Al naar gelang je eigen behoefte. De bijdrage is 15 euro per keer.

#### Aanmelden

Lijkt het je fijn om hier aan deel te nemen? Laat het me dan weten. Je kunt me mailen op [wendy@quen.info](mailto:wendy@quen.info) of appen/bellen via 0636417646.

### Workshop Tarot



#### Er zijn nu enkele tarot workshops geweest en deze zijn zeer goed ontvangen

Daar ben ik ontzettend blij mee. Er zijn zelfs enkele vaste groepjes ontstaan die met elkaar verder willen leren over de tarot. Zo ontzettend leuk!

#### Inspirerende ochtend

Wil je dus een inspirerende ochtend en ben je geïnteresseerd in de symboliek van de tarot? En wil je ook graag inzicht in jouw persoonlijke situatie of antwoorden krijgen op persoonlijke vraagstukken? Kom dan naar deze kennismakingsmiddag met de tarot.

Een ontspannen, gezellige en informatieve middag waarin je het een en ander krijgt uitgelegd over de tarotkaarten en er persoonlijke leggingen worden gedaan voorzien van mijn uitleg. Maar ook zul je zelf aan de slag gaan met enkele inspirerende oefeningen.

#### Inzicht in je vragen

Deze middag ga je geheid met inzicht en antwoord op je vragen, en een voldaan en ontspannen gevoel de deur uit. Je krijgt een eigen set tarotkaarten mee naar huis zodat je ook thuis verder kunt met de tarot.

De workshop is bedoeld voor groepjes van maximaal vier personen zodat er voor iedereen voldoende persoonlijke aandacht en uitleg is.

#### Wanneer?

- Zaterdag 19 april van 10.30 tot 13.00 uur (nog 2 plekjes)
- Zaterdag 24 mei van 10.30 tot 13.00 uur
- Zaterdag 21 juni van 10.30 tot 13.00 uur

#### Ook op aanvraag

Ook is deze workshop op aanvraag te organiseren. Dan bepalen we samen een geschikte datum. Leuk om met een aantal vriendinnen te doen. Als verjaarsdagscadeau te geven of als verrassing voor iemand.

De kosten bedragen 62,50 euro per persoon, inclusief een eigen set kaarten en een hapje en een drankje. Heb je zelf kaarten dan kun je die meenemen en betaal je 42,50 voor de workshop.

Voor meer informatie en/of belangstelling kun je me mailen op [wendy@quen.info](mailto:wendy@quen.info) of bel me op 06 36417646.

### En natuurlijk nog steeds de 1-op-1 sessies



#### En natuurlijk geef ik ook nog steeds de 1-op-1 sessies

Tijdens een healing (magnetiseren, reiki, handoplegging, intuïtieve massage) stem ik mij af op jouw energieveld. Ik voel waar jouw (emotionele) pijnpunten zitten en deze gaan we helen. Het lichaam zal (oude) spanningen loslaten. Stagnerende energie gaat weer stromen. Dat zorgt voor een vernieuwde balans in je energiehuishouding. Je voelt je weer helder en opgeladen met meer rust en ruimte in je lichaam.

#### Inzichtgevende informatie

Tijdens de healing maar ook tijdens de reading met de tarotkaarten voorafgaande aan de healing krijg ik informatie door over vragen of kwesties waar jij graag meer duidelijkheid over wilt.

Een reading en healing duurt anderhalf uur en geeft naast inzichten ook informatie waar je in het dagelijks leven verder mee kunt.

Voor meer informatie en/of belangstelling kun je me mailen op [wendy@quen.info](mailto:wendy@quen.info) of bel me op 06 36417646.



Ik zie je graag een keer bij Quen voor een:

- Healing (Magnetiseren, Reiki, handoplegging, intuïtieve massage)
- Reading
- Combinatie Healing en Reading
- Afstandshealingen- en readingen/ tarotsessies
- Tarotkaarten legging
- Tarotsessie + Healing
- Reïncarnatie- en Regressie Therapie
- Vrouwencirkel
- Begeleide/ stilte meditatie
- Workshop Tarot

Kijk voor meer informatie op [www.quen.info](http://www.quen.info)

Vragen? Bel of app me me op 06 36417646. Mailen mag ook: [wendy@quen.info](mailto:wendy@quen.info)

Praktijk Quen is gevestigd aan de Wethouder van Oostveenstraat 4 in Baambrugge.



Facebook



website Quen



LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [wendy@quen.info](mailto:wendy@quen.info) toe aan uw adresboek.

