



NIEUWSBRIEF

Innerlijke veiligheid als anker



Hoe ga je om met de constante stroom aan onrust in de wereld? Het is gemakkelijk om je te laten meeslepen door angst en stress. Maar juist wanneer de buitenwereld wankelt, is het belangrijk om terug te keren naar de enige plek waar je écht invloed op hebt: je innerlijke basis.

Aandacht voor jezelf

Wat mij helpt als ik merk dat de wereldsituatie me onrustig of angstig maakt, is dat ik mezelf terugroep naar mezelf. Ik richt mijn energie op dingen die goed voor mij voelen in plaats van met mijn aandacht bij de buitenwereld te zijn.

Ik richt me op dingen in mijn directe omgeving die ik bijvoorbeeld wil veranderen of waar ik meer aandacht aan wil besteden. Zelfzorg, dagritme, voedende activiteiten plannen waar ik blij van wordt. Dat helpt.

Onrust in het lichaam

Onrust zet zich vaak vast in het lichaam. Korte, fysieke handelingen zoals een wandeling, bewuste ademhalingsoefeningen of het letterlijk 'afschudden' van spanning helpen ook om stresshormonen sneller af te voeren.

Maar ook een vast dagelijks ritme geeft een gevoel van voorspelbaarheid en veiligheid. Slaap, voeding en beweging vormen het fundament van je mentale weerbaarheid.

Het nieuws en je zenuwstelsel

Ik houd het nieuws wel in de gaten maar aan de zijlijn. Constant checken van het nieuws houdt je zenuwstelsel in een staat van paraatheid. Kies vaste momenten om jezelf te informeren en deel je gevoelens hierover met anderen.

Door bewust te kiezen waar je aandacht naartoe gaat, bouw je aan een innerlijk anker dat bestand is tegen de dynamiek van de buitenwereld.

Pak de regie terug

Veiligheid in jezelf verankeren dus. Het is op dit moment een dagelijkse bezigheid helaas. Maar door vandaag even stil te staan bij je ademhaling of je informatiestroom te beperken, bouw je aan een fundament dat meer innerlijke rust geeft.

Begin klein: welk moment van rust gun jij jezelf vandaag?

Energetische Reset



Merk je dat je gedachten of emoties vaak nog vastzitten aan situaties uit het verleden, aan een ex-partner of aan oude patronen die je eigenlijk al lang ontgroeid bent?

Het begin van 2026 vraagt om **energetische soevereiniteit**: het vermogen om **bij jezelf te blijven**, ongeacht wat er om je heen gebeurt. Jij bepaalt wat je toelaat, wat je voedt en wat je loslaat. Niemand anders zit aan het stuur van jouw innerlijke ruimte.

Wanneer we energetisch lekken naar zaken buiten onszelf, blijft er te weinig kracht over om onze eigen dromen en ambities waar te maken.

Dan kan een Energetische Reset je enorm helpen. In deze diepgaande sessie richten we ons op:

- **Het opschonen van je aura:** Het verwijderen van energetische ballast, ook van anderen.
- **Het transformeren van koorden:** Het verbreken van ongezonde energetische verbindingen met situaties of personen die je niet langer dienen.
- **Terugkeer naar je eigen licht:** Het activeren van je eigen bronenergie (jouw innerlijke zon), zodat je weer vanuit overvloed kunt gaan creëren.

Geïnteresseerd? Ik kijk ernaar uit samen met je te werken aan meer innerlijke ruimte!

Een inspirerende ochtend met de tarot



Wat leeft er in jou op dit moment? Met behulp van de tarotkaarten brengen we helderheid in jouw persoonlijke vragen en thema's.

Inzicht en helderheid

De kaarten fungeren als een spiegel van je onderbewustzijn en laten zien wat er gezien, gevoeld of erkend wil worden. Ze geven inzichten over waar je nu staat én wat je op dit moment nodig hebt om verder te groeien.

We nemen rustig de tijd om de rijke symboliek van de kaarten te vertalen naar jouw leven. Vaak ontstaat er vanzelf een diep gevoel van herkenning, gevolgd door verrassende antwoorden en nieuwe perspectieven. Steeds opnieuw is het bijzonder hoe raak en precies de tarot datgene aanstipt wat om aandacht vraagt.

Vertragen, voelen en afstemmen

Een ontspannen en inspirerende ochtend of middag waarin je mag vertragen, voelen en afstemmen op je innerlijke stem. Extra fijn om dit samen te beleven met een vriendin of partner. De kosten bedragen 45 euro (inclusief tarotkaarten 65 euro). Duur 2,5 uur.

In overleg plannen we een datum die voor jou past.
Bel **06-36417646** of mail naar wendy@quen.info om af te stemmen.

Voordelen van een online sessie

Verschillende cliënten die ver weg wonen kiezen er voor om regelmatig een online healingssessie te boeken. Online werkt niet minder. Het werkt anders en vaak verrassend diep.

Inzicht en heling

Ik neem alle tijd om te voelen wat zich aandient, en elke sessie bevat ook een healing zodat



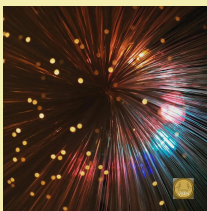
er niet alleen inzicht ontstaat, maar ook verzachting en beweging. Ik stem me af op jouw energetisch veld en begeleid je daar waar het vastzit. In je lichaam, je emoties of op zielsniveau.

We kijken samen naar wat gezien en geheeld wil worden. Ik werk energetisch op de lagen waar woorden niet altijd bij kunnen. Veel mensen ervaren na een online sessie meer rust, helderheid en ruimte.

Voordelen zijn dat je lekker in je eigen vertrouwde omgeving kunt blijven en je geen reistijd hebt.

Voel je dat dit iets voor je kan zijn? Bel of mail me voor meer informatie of voor het maken van een afspraak.
Wendy@quen.info/ 0636417646.

Blog: Heling op frequentieniveau



Soms dient zich tijdens een sessie een vorm van heling aan die ook voor mij niet gelijk te verklaren is, maar die zich zo helder aandient dat ik alleen hoeft mee te bewegen.

Onlangs begeleidde ik een healing die voorbij ging aan alle healingervaringen tot nu. En ik ben echt wel wat gewend!

Er hoefde niets doorvoeld of aangekeken worden. De energie ging direct naar de oorspronkelijke trilling, **de frequentie van de blokkade**.

Ze hoefde niets te begrijpen. Alleen aanwezig te blijven bij wat zich aandient terwijl haar systeem zichzelf herinnerde hoe het verder mocht.

Zij reisde en ik mocht er in meegaan. Het was een bijzondere ervaring.

Lees verder via [deze link](#)

Van harte welkom!



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
- Tarotessie + Healing
- Reïncarnatie- en Regressie Therapie
- Quantum Touch/ Quantum Allergy behandelingen

Kijk voor meer informatie op www.quen.info

Vragen? Bel of app me me op 06 36417646. Mailen mag ook: 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 quentext@gmail.com toe aan uw adresboek.



Laposta