



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nieuwsbrief nummer 18 – December 2018

Lieve Yogavrienden,

Het leven is geen generale repetitie, het is nu!

Het is zondagmiddag en ik neem me voor een inleidend gedeelte te schrijven voor de nieuwsbrief. Ik geniet nog wat na van een Kerstmarkt bezoek met vrienden, nu is er wat vrije tijd. Wat zal ik schrijven?

Op dat moment krijg ik via de app het nieuws te horen dat een cursiste geen goed nieuws heeft m.b.t. haar gezondheid. Beate en ik krijgen hiervan kippenvel. Een andere cursiste is gevallen in de badkamer, heeft heftige blessures en er zijn nog meer cursisten in de lappenmand met knie operaties enzovoort. Speciaal voor jullie is deze nieuwsbrief.

Zelf was ik, Marco, het laatste halfjaar mentaal extra belast en sommige van jullie kunnen nu even niet meer op het lichaam vertrouwen. Hoe ga je hiermee om? Yoga-meditatie kan je daarbij helpen om een stabiele geest en soepel lichaam te ontwikkelen voor deze situaties in het dagelijkse leven.

Afgelopen zomer hebben Beate en ik een ritueel doorleefd waarin we zongen;

Wisselende paden, schaduw en licht

alles is genade, heb geen vrees.

Wat ik wil schrijven is dat er mooie momenten en gevoelsmatig minder mooie momenten ervaren worden. Ook in het komend jaar zal dat weer zo zijn.

We gaan nu naar het feest van het licht. Wij wensen jullie dat je lichter met de “minder mooie momenten” om kan gaan. Dat we elkaar daarin steunen. Dat veranderingen je niet te veel mentaal belasten en dat je vrede mag vinden in de situatie waarin je je bevindt.

Ook laat ik na ruim 10 jaar mijn yogagroepen los in Roosendaal wat me aan het hart gaat. Maar ik krijg nu een kans voor een mooie baan en kan niet alles meer combineren zoals “ik” het wil. Situaties en bewuste keuzes overkomen ons. Als je dat kan waarnemen geeft dat rust.

Lieve groeten, Prettige feestdagen en tot in 2019 gezond en wel op de yogamat.

Beate Marco



INFORMATIE LESSEN in DECEMBER en JANUARI

De laatste Yogales is 20.12.2018, Het is ook een traditie deze les een uitgebreide ontspanning les te laten worden. Breng hiervoor voldoende warme kleding mee, sokken en wat je anders nodig hebt om een langere tijd goed te kunnen blijven liggen.

De eerste Yogales in het nieuwe jaar is 7.1.2019

Zondag 13.1.2019 is de Strandmeditatie

Het idee is om een wandeltocht van een klein uur te maken, met momenten van stilte op het strand.

Aansluitend kan, voor wie dat wil (op eigen rekening), bij bijvoorbeeld strandcafé Nederzandt, iets gedronken worden.

Begeleiding: Beate Karg en Marco Flipse

De wandeling kost niets en iedereen is welkom! Yogaleden, Familie, vrienden. Je kunt deelnemen aan een groepswandeling en door bij jezelf te blijven wandel je in je eigen tempo.

Locatie: Verzamelen bij de Parkeerplaats Langevelderslag 52 2204 AH Noordwijk

Datum: 13.01.2019 aanvang 11.00 uur



Onbeperkt Ontspannen en Klank; Data 2019

Vrijdag 7.1.2019 en Zaterdag 8.1.2019 Tijd: 19.30

Vrijdag 1.2.2019 en Zaterdag 2.1.2019 Tijd: 19.30

Vrijdag 15.2.2019 en Zaterdag 16.2.2019 Tijd: 19.30

Ontspanningsoefeningen die inzicht geven in Non dualiteit met aansluitend een diepte ontspanning (liggend op een mat) met Monochord en andere klanken.

Een klankreis is een concert, met authentieke klankinstrumenten en stem, dat je liggend meemaakt. Doordat je ligt ga je anders luisteren. Wanneer je je openstelt om te ontvangen en ervaren zul je merken dat de klanken behalve via je oren ook via je gehele lichaam binnen komen.

Dat geeft een intense lichamelijke ontspanning. Het kan zich aanvoelen alsof je lichaam opnieuw "gestemd" wordt. De diversiteit aan klanken en trillingen kunnen je meenemen, op een innerlijke reis.

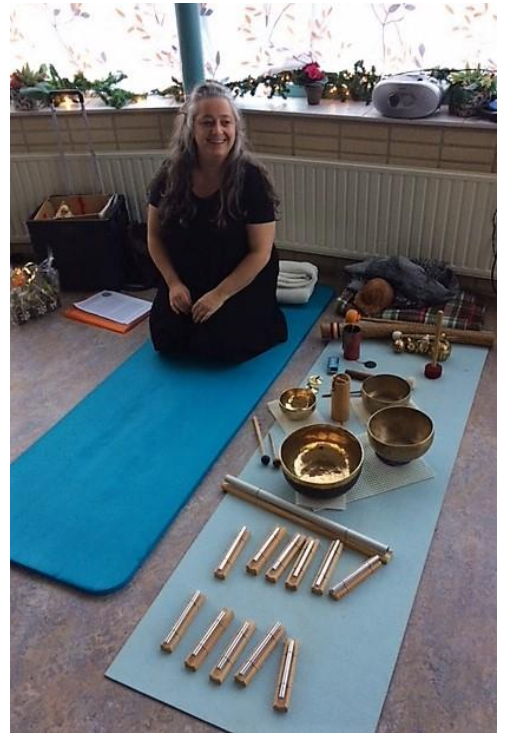
Iedere klankreis is uniek en afgestemd op de tijd, plaats en aanwezige luisteraars en komt volledig geïmproviseerd tot stand.

De avonden zijn van 19.30 uur tot circa 21.30 uur.

Groepsgrootte: Maximaal 5 Personen

Kosten: 13,50 Euro per persoon Neem contact met ons op voor de volgende data
Klankreis & Onbeperkt Ontspannen

Locatie: Klankruimte Beate Schieland 33 2371 Roelofarendsveen



Inspiratie om thuis je oefeningen te doen.

Dit is de prachtige Mantra die ik tijdens de les gebruik heb om hierop te bewegen. Je kan de mantra terugvinden op youtube. <https://youtu.be/zU8wzllYdz4>

De ervaring van bijna alle yogacursisten was dat het bewegen op een Mantra moeiteloos blijkt te gaan en je op deze wijze meer ontspannen de Asanas beoefend.



Prana is de Levenskracht, de levensenergie. Apana is de eliminerende kracht of verwijderingskracht of energie. Sushumna is het kanaal waardoor deze energie zich door ons lichaam beweegt. Hari en Har zijn de namen van de goddelijke bron van oneindige energie, helende bron, sommigen zeggen ook dat Hari uit Hara komt, wat betekent de remover, remover van pijn en negativiteit. Deze mantra is een zeer krachtig genezingsapparaat. Zowel voor fysieke als voor emotionele genezing. Wanneer je deze mantra gebruikt voor genezing, concentreer je dan op je ademhaling, en terwijl je inademt, visualiseer je dat een levenskracht, levensenergie of prana energie is in je systeem,. Met Apana visualiseer je dat alle pijn en negativiteit en energieblokkades in je lichaam worden verwijderd. En Sushumna, is het kanaal, waardoor de energie in je lichaam circuleert. Visualiseer dat lucht en energie in je hele lichaam circuleren, elke cel van je wezen wordt verlicht door de levenskracht. En als we Hari komen zeggen, Smile en alle prachtige dingen van het universum in zich op te nemen dat Hari te bieden heeft.



Jongeren
Ontspanningslessen
& inzicht
Tevens Opleiding
www.onbeperkt-ontspannen.nl



Contact:

Beate Karg

T: 06-12885708

Schieland 33, 2371 PM ROELOFARENDSVEEN

E: info@bm-welzijn.nl

Marco Flipse

T: 06-30420499

W: www.bm-welzijn.nl

U ontvangt de nieuwsbrief van bm-welzijn periodiek.

Wilt u deze mail liever niet meer ontvangen? Laat het ons weten met een e-mail naar info@bm-welzijn.nl dan verzorgen wij de afmelding