

Hatha yoga referenties

Hatha yoga

Op deze pagina zijn ervaringen en referenties van deelnemers aan de wekelijkse yogalessen vermeld

Ha Beate,

Dat was weer een mooi begin van het nieuwe seizoen, heerlijk toch yoga. Fijn ook om je ervaringen te horen over je meditatiedagen, en wat heerlijk om de rust te ervaren zoals je beschreef. Dat maakt je sterk.

We hebben inmiddels al heel wat tomaten gegeten van de plantjes die we van je kregen, ik heb twee foto's bijgesloten om je een indruk te geven.

Fijne dag en tot volgende week, Marjelle Wagener

Lieve Beate,

Dank je wel voor de mooie tekst. En nogmaals dank voor de rozenkwarts steen. Wij hebben dit ervaren als een heel bijzonder gebaar van jou. Met liefde vanuit je hart gegeven.

Ook willen we je graag laten weten dat we altijd met veel plezier je lessen volgen. In de loop der jaren is er een duidelijke spirituele ontwikkeling ontstaan, die de lessen alleen maar mooier maken. Ook daarvoor dank.

Geniet van de kerstdagen en de jaarwisseling. En uiteraard een heel liefdevol en vreedzaam 2015 toegewenst .

Liefs Ed en Marja Vuijk

Lieve Beate en Marco,

Heel erg bedankt voor alle ontspannen uurtjes de afgelopen jaren, de jaren dat ik heb genoten van de yoga bij jullie! Ik leefde er wekelijks naar toe en vond het verschrikkelijk als ik een weekje over moest slaan.

Het heeft mijn leven echt verrijkt, daar ben ik dankbaar voor en ik houd het er zeker in! Hopelijk vind ik iemand waar het gevoel maar de helft zo goed is als bij jullie, dan ben ik al blij... Lieve groeten en veel succes met jullie BM-Welzijn.

Oant sjen!

Naomi Weissenbach

Hai Marco,

De yogalessen brengen mij rust, zorgen dat ik beter in mijn vel komt te zitten en ik heb er veel plezier in. Ook mijn bloedsuikerwaardes dalen altijd na de les. Ik vind de lessen erg fijn om te volgen.

Elvira

W: www.bm-welzijn.nl
E: info@bm-welzijn.nl
T: Beate Karg: 06-12885708
Marco Flipse: 06-30420499



bm-welzijn

Beate,

Hartelijk dank voor de fijne heilzame yogalessen in het afgelopen jaar.

Letty

Hallo Beate,

Yoga was al jaren een wens voor me om te gaan doen. Door de drukte van het leven bleef ik maar rennen en zei wel dat ik het wilde maar deed het niet. Tot verleden jaar mijn hernia, het rusten wat ik hier mee moest, dacht ik nu ga ik echt meer aan mijn zelf denken en blijf niet achter mezelf aanrennen. De rust die ik er mee ervaar is een openbaring, de innerlijke rust maar ook hoe ik in het leven sta. Geestelijk geeft het mij ook de ontspanning. Thuis de oefeningen doen, maar ook tijdens mijn werk. Hoor het ook van mijn omgeving. Ben altijd zo blij als het zondagavond is kan helemaal naar de Maandagochtend yogales uitkijken. Ga nu zelfs naar klankschalen sessie.

Beate bedankt.

Anneke Knelange

Beste Beate,

Ongeveer 15 jaar geleden ben ik, op advies van de huisarts, met de yogalessen begonnen. Ik had heel veel last van gespannen spieren, waardoor ik vaak ernstige rugklachten had, waarmee ik twee maal per jaar een paar weken op bed terecht kwam/oververmoeidheid. Na een maand of drie elke dag oefeningen doen, anders doorademen, meer voor mijzelf te gaan leven en niet altijd eerst rekening te houden met andere mensen, begon er langzaam weer beweging te komen in mijn rug. Ik heb eerder nooit kunnen bedenken dat ik daardoor zoveel meer plezier en energie bij alles wat ik doe zou hebben. De yoga/meditatie heeft mij door heel moeilijke, angstige tijden geholpen, kortom eigenlijk ben ik een heel tevreden mens, zowel lichamelijk als geestelijk. Het zou beter geweest zijn als ik 25 jaar eerder begonnen was met yoga, maar ik ben nu elke dag ontzettend blij dat ik alles zonder pijn kan doen.

Groetjes Denny

Hoi Beate,

Hierbij een kort verhaaltje wat yoga met mij doet: Yoga geeft mij innerlijke rust en evenwicht. Mijn Werk- en privé leven kan ik beter aan ook al zijn er soms moeilijke situaties. Door Yoga kan ik op een natuurlijke manier afstand nemen, zonder een ander tekort te doen. Ik krijg het gevoel dat door mijn rust de ander ook rustiger word. Dus niet alleen ik heb baat bij yoga, maar ook mijn omgeving.

Lieve groet, Corrie

Ik ga naar yoga om mijn lichaam zo gevarieerd mogelijk in beweging te houden en voor de gezelligheid.

Verena Fischer

W: www.bm-welzijn.nl
E: info@bm-welzijn.nl
T: Beate Karg: 06-12885708
Marco Flipse: 06-30420499



bm-welzijn

Al jaren volg ik yogalessen in Leimuiden. De lessen zijn voor mij zeer waardevol omdat je keer op keer bewust wordt gemaakt van het feit dat je lichaam zo af en toe wat aandacht nodig heeft ipv het logisch te vinden dat het je altijd maar van dienst is. De lessen van jou vind ik vooral prettig vanwege de ontspannen sfeer, je enthousiasme en je vakkundigheid.
Groetjes, Carla

Beste Beate en Marco,
Jullie zouden respons willen krijgen en wat voor effecten de Yoga lessen doet voor een mens. Voor mij heeft het veel goed gedaan, zoals open staan voor anderen, zelfverzekerder en probeer goed te ademen als er zich een pijntje voordoet, dat lukt me aardig. Ik vind het persoonlijk prettig zoals het gaat.
Hartelijke groeten, Toos.

Ik vind de lessen ontspannend en ik kan merken dat ik van de yoga oefeningen de hele verdere week plezier heb doordat ik rustiger ben. Zelf heb ik het gevoel dat ik mijzelf iets meer kan afsluiten voor irritante geluiden in mijn naaste omgeving die mij opgedrongen worden. Mijn houding is bijvoorbeeld tijdens het wachten op de bus etc. anders geworden, het wordt een automatisme om een betere ademhaling toe te passen en goed te gaan staan.
Groeten Hilda Verdel.

Adem in ,adem uit is een basis. Maar Yoga heeft me hiermee bewust leren omgaan. Door oefeningen uit de lessen toe te passen in het dagelijks leven, merk ik dat ik veel minder snel uit balans raak.
Cursiste Roelofarendsveen

Ik ben een maand geleden begonnen met yoga, bij Beate Karg. Een hoofdrede om met yoga te starten was een goede ademhaling leren, een buikademhaling dus. Ik heb altijd een verkeerde ademhaling gehad en tijdens de eerste les had ik hem al te pakken. Yoga brengt mij ook veel rust in hoofd en lichaam. Ik vond het ook fijn om eerst een proefles te doen!
Yoga bevalt me heel goed!
Groetjes Kim

Beate en Marco,
Hier mijn ervaring met de yogalessen. De yoga brengt mij al jaren een positieve en goede houding - souplesse - goede ademhalingstechniek - maar vooral ook ontspanning wat voor mij een bijzondere goede combinatie is.
Annie Akerboom, Roelofarendsveen

W: www.bm-welzijn.nl
E: info@bm-welzijn.nl
T: Beate Karg: 06-12885708
Marco Flipse: 06-30420499



bm-welzijn

Beste Marco,

Ik als "bezige bij" en beweeglijk typetje had niet verwacht dat een uurtje yoga les een vast onderdeel van de week zou worden. Een uur intensief bezig zijn met je lichaam en geest werkt heel verhelderend en geeft me op een bepaalde manier een soort rust.

Ademhalingsoefeningen die je tijdens de les leert zijn heel goed toe te passen in het dagelijks leven. Manier van les geven voelt prettig aan, je wordt gestimuleerd maar je bepaalt toch je eigen grenzen en de sfeer is veilig en vertrouwd.

Sylvia, Halsteren

Beste Beate en Marco,

Ik had al eerder kennis gemaakt met Yoga, maar dat sprak me steeds niet aan. Het was te gericht op houdingen. De vorm die jullie aanbieden vindt ik heerlijk. Een moment midden in de week, waar ik echt alles probeer los te laten. Maar soms ook tot inzichten kom. De mooie teksten die je leest, kunnen soms net iets oproepen waardoor het iets bevestigt van wat er onbewust al was.

In de volle week is dit een moment dat heilig is, dit is een moment voor mijzelf. In het najaar heb ik er ook nog mindfulness bijgedaan dat was helemaal een goede combinatie. Het NU en een goede ademhaling zijn de basis voor beide.

Soms vind ik de oefeningen nog moeilijk, doet het letterlijk pijn in mijn lijf om ze vol te houden. De wijze waarop je les geeft is heel uitnodigend, maar het valt me op hoe we ook met elkaar de rust kunnen bewaren. Ik weet niet op ik het getroffen heb met de groep, maar ik vind het een heerlijke groep mensen bij elkaar. Een Yoga les op het strand of buiten lijkt me leuk voor in de zomer.

Cursiste Roelofarendsveen

Voor mij is yoga : Bewustwording en tot rust komen in je zelf, in je lichaam en geest. Hoe spanning en ontspanning voelt. Verdieping voor je verdere leven en bewust blijven door elke week weer even bij te houden waarom je dingen zo doet. De yoga toepassen in je dagelijks leven. Het is een verrijking voor jezelf en anderen.

Groetjes en tot gauw.

Gerlinde

Naast mijn snelle sporten schaatsen en wielrennen is yoga een verademing en geeft veel meer dan ik ooit had kunnen denken. Het is zeker niet passief, alle spieren komen een keer aan de beurt en dan voel je. Ik merk zeker vooruitgang qua lenigheid en aan de ander kant geeft het ook veel rust. Heerlijk!

Joke van den Berg

Lieve Beate,

Ik wil je bedanken voor je fijne, helende, inspirerende yogalessen.

Lieve groeten Atie

W: www.bm-welzijn.nl
E: info@bm-welzijn.nl
T: Beate Karg: 06-12885708
Marco Flipse: 06-30420499



bm-welzijn

Beste Marco,

Sinds oktober 2010 ben ik begonnen met Yogales bij bm-welzijn. Eerder had ik zwangerschapsyoga gedaan maar dat was geen succes, ik had er absoluut (nog) niet de rust voor. Doordat ik regelmatig psychische klachten ondervind, ben ik op zoek gegaan naar iets waar ik op terug kan vallen wanneer er iets niet loopt zoals ik zou willen. Echt rust voor mezelf nemen, vind ik altijd erg moeilijk. In bad gaan, de sauna, het is allemaal niets voor mij. Tot mijn grote verbazing had ik meteen al een goed gevoel bij mijn eerste yoga les. Er kwam een soort rust over me. Tijdens de opbouw van de yoga les voel ik me steeds rustiger worden. Ik vind dat elke keer weer een ervaring om mee te maken. Waar ik op dit moment erg veel profijt van heb is het bewustzijn van mijn ademhaling. De buikademhaling geeft mij erg veel rust wanneer dit nodig is. Alleen die gedachte geeft al een goed gevoel.....en maakt me sterker.

Cursiste Alphen aan den Rijn

Bevallen met yoga ervaring

Toen mijn bevalling begon dacht ik absoluut nog niet dat het begonnen was. Het waren gewoon wat krampen in mijn buik. En ik was net 36 weken zwanger, dus nee dit was nog veel te vroeg. Het zullen wel oefenweeën zijn, best handig dacht ik nog. Ik ging me extra focussen op mijn ademhaling tijdens de krampen en probeerde ze weg te ademen, net zoals bij yoga als je ergens spanning voelt.

Dat ging best goed en de pijn was heel dragelijk. Wel bleef deze de hele tijd terugkeren. Ondertussen was ik lekker aan het rommelen in huis. De was opvouwen, wat dingen opruimen, gehaktballen braden. De krampen werden tegen het einde van de middag toch wel wat heftiger, ik moest gaan lopen als ze kwamen en merkte ook dat ik ze begon weg te puffen. Mmm doen oefenweeën zo zeer? Ik begon me druk te maken over de echte bevalling. Toch maar de verloskundige gebeld met dit verhaal. Die was toch in de buurt en kwam even kijken. Toen ze binnenkwam en mij zag dacht ze nog steeds dat er niks aan de hand was, ik was nog zo relaxt. En ja ze zag wel dat ik pijn had tijdens de 'krampen' maar verder was er niks aan me te zien.

Maar wat bleek? Ik had al 8 cm ontsluiting! Die 'oefenweeën' waren echte weeën. Er werd direct een ambulance gebeld en ik moest met spoed naar het ziekenhuis. Ik kwam om 19.00 uur aan in het ziekenhuis, en om 20.45 uur is ons kindje geboren. Mijn man was nog aan het werk en moest zich rot haasten om op tijd te zijn. Als hij er direct bij was geweest was ons kindje zeer waarschijnlijk nog eerder geboren.

Ik had nooit gedacht dat het eerste gedeelte van mijn bevalling zo relaxt zou kunnen verlopen. Misschien kwam het doordat we het nog niet verwachtte, maar ik denk ook echt dat mijn ervaring met yoga me enorm heeft geholpen! Ik kon mezelf met mijn ademhaling rustig houden en de pijn weg ademen (tot een bepaalde hoogte). Door yoga was het heel goed te doen, ik zou het dan ook alle (zwangere) vrouwen aanraden.

Cursiste Alphen aan den Rijn

Marco en Beate,

Dank voor de fijne yogalessen. Ik heb er heel veel aan en kijk er iedere week naar uit, groet Marianne

W: www.bm-welzijn.nl
E: info@bm-welzijn.nl
T: Beate Karg: 06-12885708
Marco Flipse: 06-30420499



bm-welzijn

Beste Marco,

Ik ervaar je lessen en de wijze waarop je ze geeft als erg positief, en wil dat onderbouwen met de volgende opmerkingen (die ik dan ook weer heb geprobeerd te onderbouwen):

De opbouw van de lessen door het jaar heen is prettig. Er wordt teruggegrepen op eerdere oefeningen, maar er is ook steeds een nieuw element. De opbouw is rustig en bewust. Ik krijg nooit het gevoel dat de lat te hoog ligt, sterker nog: er is helemaal geen lat, maar toch heb ik het gevoel dat ik intussen al veel heb geleerd. Af en toe verras je ons met iets bijzonders zoals muziek, klankschalen of een mooie tekst. Dat past dan goed in die les.

Het niveau van de lessen is voor iedereen geschikt. In onze groep zijn zeer verschillende deelnemers, en de lessen passen bij iedereen even goed. De één is op zoek naar ontspanning, de ander zoekt een fysieke uitdaging, weer een ander focust op de ademhaling of op energie: alle aspecten zijn aanwezig in de les, en iedereen krijgt de gelegenheid de les op zijn eigen manier te beleven. Je reikt op een weinig nadrukkelijke manier verschillende dingen aan en houdt ons tegelijk voor dat onze eigen beleving leidend is. Het is niet zweverig maar het is ook geen gymklasje.

Nu ik zelf last heb van mijn rug merk ik hoe makkelijk en vanzelfsprekend je voor iedereen oog hebt. Er zijn altijd alternatieven voor oefeningen die misschien (even) niet zo bij je passen. Daar speel je rustig op in zonder dat het echt uitdrukkelijk ter sprake komt. Je verdeelt je aandacht over iedereen, terwijl ik tijdens de les nooit het gevoel heb dat er 'op me gelet' wordt.

De opbouw van de lessen is altijd erg plezierig. Ik ga vol vertrouwen naar de les, omdat ik weet dat het goed geregeld is. Er is nooit haast, en er is toch altijd een mooi en goed gevuld programma. Er is ruim aandacht voor het navoelen en het ontspannen, terwijl ik ook fysiek verkwikt uit de les kom.

De manier waarop je de oefeningen inspreekt vind ik heel bijzonder. Het klinkt altijd simpel en rustig en het gaat altijd goed. (geloof ik)* En er zijn best oefeningen waarbij je in de knoop kunt raken! Mocht iemand iets toch verkeerd begrijpen dan stuur je heel onnadrukkelijk bij. Het resultaat is dat iedereen de oefeningen doet op de manier die de bedoeling is én die bij hem of haar past. Het is nooit onduidelijk. En niemand wordt aangesproken op 'je doet dit of dat fout'. Als je bijstuurt is dat altijd positief en licht. Je geeft niemand te veel of te weinig aandacht. Je geeft niemand te veel of te weinig aandacht. (dit is ook een puntje op zich!)

De sfeer in de les is plezierig en integer. Het is serieus zonder zouteloos te zijn. Ook al komt iedereen snaterend binnen, zodra we beginnen is er focus. Iedereen gaat daar eigenlijk moeiteloos in op, ook al zijn we nog zo verschillend. Je bent beslist degene die bepaalt wat we doen in de les, zonder dat je dominant aanwezig bent.

haha, dat onttrekt zich aan mijn waarneming. Maar ik heb niet de indruk dat het niet zo is. Nou, ik hoop dat je er wat aan hebt als ik het zo heb geformuleerd. Mocht je nog wat

W: www.bm-welzijn.nl
E: info@bm-welzijn.nl
T: Beate Karg: 06-12885708
Marco Flipse: 06-30420499



bm-welzijn

willen weten, of iets anders nodig hebben dan hoor ik het wel. Geniet maar lekker van deze welgemeende complimenten en geniet ook van de feestdagen.

Tot volgend jaar. Hartelijke groet, Saskia

Hallo Marco,

Mijn feedback. Ik vind yoga heerlijk, goed voor de spieren en ontspanning. Ik blijf er soepel door. De lessen vind ik prima qua opbouw, ook de ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen. Het langer in een houding blijven vind ik heel prettig. Ik baal er soms van om maar een kant goed te kunnen doen of onvolledig. Mijn handfunctie is dan mijn grootste handicap, omdat ik alleen met een vuist kan werken. Ik zie het wel als een goede therapie. Op revalidatie zij ze er ook een grote voorstander van dat ik naar yoga ga. Dus ik blijf komen met plezier.

Groeten Enny Ackermans.

Hi Beate,

Natuurlijk wil ik mijn persoonlijk ervaring delen. Ik vind de lessen super, ontspannend en leerzaam. Heerlijk! Als ik een les heb gehad voel ik me als herboren, zo ontspannen dat het verslavend werkt. Vorige week was er geen les in verband met vakanties en jeetje wat baalde ik. Maar vooral wil ik jou bedanken dat je de les geeft met zoveel liefde en passie, als vanaf de eerste minuut dat ik bij jou binnenkwam om een les te volgen voelde ik me helemaal op me gemak. De afwisseling die jij brengt in de lessen vind ik ook geweldig, iedere week weer wat anders, wat het ook leuk maakt, het blijft een verassing wat je voor ons in petto hebt. Nogmaals bedankt en ik kijk al weer uit naar de volgende les.

Groetjes, Brenda

Hallo Beate,

Voor mij zijn de yogalessen heerlijk en goed zoiets voor mezelf. Goed voor mijn lijf maar ook ontspannend, even geconcentreerd bezig zijn met jezelf doet je goed. Dus ik ben er woensdag weer,
groet Nel Castelein

De yogalessen van Beate zijn goed. De oefeningen worden goed uitgelegd. Beate doet zelf ook mee en weet goed te vertellen wat je kunt voelen en wat het met je kan doen. Ook heeft ze mij geleerd heel bewust te zijn wat een oefening met je doet en zoveel mogelijk te leven in het nu. Mijn favoriete houding is "de held".

Lydia de Rijk

Lieve Beate,

Dank je voor alles wat je aan mijn leven toevoegt. Ik hoop nog vele jaren van jouw "levenslessen" te mogen genieten!

Joke Kempers

W: www.bm-welzijn.nl
E: info@bm-welzijn.nl
T: Beate Karg: 06-12885708
Marco Flipse: 06-30420499



bm-welzijn
