



bm-welzijn

# nieuwsbrief

Nummer 1

Beste lezer,



Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van bm-welzijn. Deze nieuwsbrief willen wij twee tot drie keer per jaar uitgeven om u als lezer te inspireren.

Periodiek houden wij u graag op de hoogte wat ons beweegt en geven wij adviezen om yoga- meditatie te integreren in uw dagelijkse leven.



Het thema van de eerste nieuwsbrief is de liefde. Het is een logische keuze, we beginnen onze website immers met een uitspraak dat liefde het belangrijkste werktuig is van de mens. Liefde, het je in openheid verbinden hebben we uitgewerkt in een speciale adem oefening.

Wij maken u nog attent op de workshop "Yoga, de kracht van de verbinding naar openheid en ruimte" die wij geven op de locaties Halsteren en Oude Wetering. Daarnaast is er aandacht voor de vitaliteits workshop voor bedrijven en organisaties die we met succes op maat verzorgen in het bedrijfsleven.

In deze nieuwsbrief zullen we regelmatig boekentips voorleggen en zal de rubriek "even voorstellen" de gelegenheid bieden om bekenden of onbekenden te ontmoeten. We beginnen met de rubriek "boeken leestip", het laatste boek van Willigis Jäger; " over de liefde".

Wij vertrouwen erop dat de informatie van deze nieuwsbrief van waarde is voor U als lezer. Voor adviezen of feedback staan we altijd open.

Veel leesplezier en graag tot ziens.  
Beate en Marco

U ontvangt de nieuwsbrief van "bm-welzijn". Wilt u deze mail liever niet meer ontvangen? Dan kunt u uzelf altijd eenvoudig weer op de website [www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl) afmelden. U mag ons natuurlijk ook een e-mail sturen, dan verzorgen wij de afmelding.



## De boekentip:

Willigis Jäger is voor Beate en Marco een onuitputtelijke Inspiratiebron. Naast ons jaarlijks bezoek aan het St. Benedictushof te Holzkirchen (DL) bezochten wij 25 September jongstleden Willigis zijn lezing te Almere. Naast de lezing was er aandacht voor een stilte oefening en was de boekpresentatie van het boek "over de liefde". Daarnaast gaf Beatrice Grimm een workshop over "bidden met je lichaam".

"Over de liefde is en wordt nog steeds veel geschreven. Dit boek is niet bedoeld als een verhandeling over de persoonlijke liefde en ook niet als een boek dat advies geeft over hoe je zou kunnen liefhebben. Het doet veeleer een poging een vorm van verbondenheid ter sprake te brengen die het 'ik houd van jou' en 'jij houdt van mij' ver overstijgt. Het verwijst naar het niveau waarop we één-zijn met alles en iedereen, het niveau waarop we voorbij gaan aan onze vaak al te menselijke kijk op de wereld en onszelf. *Over de liefde* richt de blik op deze 'verborgen' werkelijkheid en nodigt ons uit in verbinding te komen met de basis van ons bestaan. Daar wordt het ik niet meer beleefd als gescheiden van anderen, maar als een golf die één is met de grote oceaan. Op dit niveau kan niemand van de liefde verstoken blijven. Het is het niveau van de mystieke verbondenheid, de ervaring van de eenheid van al het zijn."

Bron: Uitgever Asoka;

<https://www.milinda-uitgevers.nl/asoka/boek/3056/over-de-liefde>

## Workshop: Yoga, de kracht van de verbinding naar openheid en ruimte



Het programma biedt gelegenheid de kracht van de verbinding van yoga oefeningen en stiltemeditatie te ervaren. De oefeningen bieden ontspanning, het in evenwicht jezelf zijn. Zowel het ervaren van een ruimere sfeer als openheid helpen in de zoektocht naar het leiden van een gelukkiger leven.

De geplande data zijn 6 November te Halsteren en 27 November te Oude Wetering.

Voor een inzicht in het programma zie [www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl) activiteiten nu!

Deze workshop is ook te boeken op locatie. Voor meer informatie of inschrijving kunt u gebruik maken van de contactgegevens onderaan de nieuwsbrief.

## Vitaliteitsworkshop voor bedrijven en organisaties:



U heeft in het bedrijfsleven dagelijks te maken met flexibiliteit. Om in te spelen op de veranderende omgeving wordt een beroep gedaan op de levenskracht van uw medewerkers. Wij hebben aandacht voor die fysieke, emotionele, mentale en spirituele kant van die kracht, vitaliteit.

Vanuit de hatha yoga - meditatie benadering is er door ons een directe aanpak met praktische oefeningen vorm gegeven die nog alle ruimte biedt om de specifieke vraag binnen uw bedrijf en organisatie van oplossingen te voorzien.

Verschillende keren hebben we op locatie workshops verzorgd die medewerkers het bewustzijn bieden om zelfstandig die aandacht te borgen. Dit doen wij op basis van waarden die zijn vormgegeven in het handvest voor de zorg. Als gecertificeerd vitale zorgadviseur gaan we ook de samenwerking aan met andere partners om dit in een breed scala aan te bieden. Naast bewegen en ontspanning kunt u dan ook denken aan roken, voeding en alcoholbeleid (BRAVO gedachte).

De gunstige effecten zijn niet alleen merkbaar op de werkvloer maar werken ook door in privéleven. Dit biedt u als werkgever de volgende voordelen:

- ✓ Evenwichtiger medewerkers
- ✓ Fysiek fittere medewerkers
- ✓ Stressbestendiger medewerkers
- ✓ Gemotiveerde medewerkers
- ✓ Medewerkers die vaardig met weerstand kunnen omgaan
- ✓ Betere kwaliteit en verhoging van de productiviteit
- ✓ Helder denkende en doelgerichte medewerkers door verbetering van concentratie en focus
- ✓ Vermindering van ziektekosten



Voor een indruk van de genoemde waarden in het handvest voor de zorg kunt u kijken op onze website bij "vitale zorgadviseur". De feedback van een woningstichting, re-integratiebureau en elektriciteitsproducent die een vitaliteitsworkshop hebben ervaren zijn opgenomen op de website onder "Ervaringen van klanten".

Als u inhoudelijke vragen heeft of interesse heeft in onze aanpak vertellen wij u graag de mogelijkheden.

Liefde, de vorm van verbondenheid, het niveau waar we één zijn.

Oefening voor ervaren van de hartenergie.

**Stap 1: Aandacht voor de opbouw van de houding**

**Stap 2: Je hart verbinden met de adembeweging**

**Stap 3: Uitbreiding van de hartenergie**

Stap 1. Aandacht voor de opbouw van de houding

Kom in een comfortabele houding zitten. Maak je rug lang en recht. Leg je handen ontspannen op je buik of in je schoot. Voel je voeten, je benen, je rug, je hoofd en je kruin. Voel je hele lichaam. Wordt je bewust van het moment nu. Ga dan met je aandacht naar je ademhaling.

Stap 2. Je hart verbinden met de adembeweging

Ga nu met je aandacht naar je hart. Voel het gebied van je hart. Stel je voor dat je in- en uitademt door je hart. Waar je aandacht is stroomt je energie. Blijf zo doorademen door je hart. Voel jezelf. Hou de innerlijke gerichtheid bij je zelf en je hart. Richt de aandacht slechts op één inademing en één uitademing - en dan op de volgende. Verbind je met het gevoel van harmonie, liefde en openheid.

Wanneer je merkt dat je afgedwaald bent en je door je gedachten en gevoelens bent meegesleept, keer je weer met aandacht naar de ademhalingsbewegingen terug, in- en uitademen door je hart.

Stap 3. Uitbreiding van de hartenergie:

Vanuit het bewust zijn van je ademhaling en het gevoel van een open hart in jezelf, ga je van binnenuit naar de ruimte. Laat alles globaal worden, een geheel worden. Blijf heel ontspannen zitten en voel de hartenergie. Ontspan je gezicht met een glimlach van binnen uit en laat de warmte, een gevoel van liefde zich uitbreiden in je lichaam, de ruimte in. Blijf zo nog een moment doorademen met het gevoel van verbinding en openheid.



YOGA  
&  
VEDANTA



Contactgegevens: Beate Karg,  
Grundel 77  
2377 DA OUDE WETERING  
T: 06-12885708

E: [info@bm-welzijn.nl](mailto:info@bm-welzijn.nl)

Marco Flipse  
Kapitein Vinkesteinstraat 48  
4661 ZA HALSTEREN  
T: 06-30420499

W: [www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl)