



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nummer 10 – Mei 2015

nieuwsbrief

Yoga en natuur



Het beweegt en het beweegt niet. Het is ver weg en het is dichtbij.

Het is binnen in alles hier en het is daarbuiten.

Wie zijn schepsels in zijn ZELF (zijn) ziet en zijn Zelf (zijn) in alle schepsels, ziet alles, is aanwezig. Volmaakt. (uit de Upanishads)

We wensen jullie een fijne zomer toe met dagen, uren en momenten waar je in de beweging mee gaat en dit volledig kan genieten.

We wensen jullie dagen, uren en momenten toe waarin je stil staat en hiervan de helende kracht mag beleven.

Als iets natuurlijk gaat gaat het vanzelf, moeiteloos. Dat soort momenten. Veel leesplezier en hartelijke groeten,

Beate Karg & Marco Flipse

Het thema van deze nieuwsbrief is yoga en natuur. Naast informatie over de yogalessen en andere activiteiten hebben we aandacht voor het feit dat de natuur zich soms ook van een andere kant laat zien. In deze nieuwsbrief is een meditatieoefening opgenomen; die je in de zomermanden kan beoefenen. Ook is er een artikel hoe yoga en natuur zich tot elkaar verhouden.

Informatie; data om in de agenda te plaatsen

De Juni-lessen gaan door in Alphen aan den Rijn, Halsteren, Roosendaal en Oude Wetering. Hiervoor kan je je inschrijven (data en tijden komen op de website.)

Yogalessen op het strand

Wellicht is er ruimte dit jaar om spontane yoga – meditatielessen te verzorgen op het strand van Noordwijk; Langenvelderslag.

Dat maken we bekend op onze website: www.bm-welzijn.nl en op facebook : <https://www.facebook.com/pages/bm-welzijn-Hatha-yoga/114250082011198?ref=bookmarks>

(Docenten Beate en Marco)

Stiltewandeling

Het is al een kleine traditie, voordat de yogalessen van het nieuwe seizoen weer beginnen is iedereen welkom voor de Stiltewandeling.

Zondag 30 Augustus 2015; 11.00 uur Langevelderslag 52-54, Noordwijk

Voor iedereen toegankelijk; yogacursisten en niet leden. De wandeling is

kosteloos, voor wie wil is er achteraf een samen – zijn. (Docenten Beate en Marco)

Zie informatie : <http://www.bm-welzijn.nl/stiltewandelingen.html>

Begin yogalessen seizoen 2015-2016 vanaf week 36;

Maandag 31 Augustus – later instromen is mogelijk

Ben je al yogacursist dan hoef je niets te doen en ben je na de zomer welkom in je vaste yogagroep. Wil je beginnen met yoga? schrijf je dan in via onze website. <http://www.bm-welzijn.nl/contactformulier.html> dan nemen we contact me je op. (Docenten Beate en Marco)

Mogelijkheden om te ontspannen:

Een klankreis met een dubbelzijdige Monochord; gevolgd door een gezicht / hoofdmassage waarbij ik onder andere zuivere bergkristallen stenen gebruik.

Een mogelijkheid om meer ruimte te ervaren, om los te kunnen laten, om onbepaald te ontspannen. Behandeling is ca. 50 Minuten en kost 30.- Euro.

<http://www.bm-welzijn.nl/massage-klank.html>

(Docente Beate)

Yoga les ; Pranayama en onbepaald ontspannen oefeningen

Wil je individueel les hebben om diepere inzichten te verkrijgen in ontspannen en loslaten dan kan dat. Mogelijk in de ochtend, middag of avond in de

maanden Mei tot en met Augustus. Les van 60 Minuten; 30.- Euro

(Docenten Beate en Marco)

Data opleiding “Onbepaald ontspannen” met inzicht in non-dualiteit, najaar 2015.

Zaterdag 3 Oktober, 31 Oktober en 21 November. (Docent Marco)

Terugkomdag docenten Federatie Onbepaald ontspannen

Zaterdag 26 September. (Docent Marco)

Actueel nieuws



De recente beelden vanuit Nepal hebben laten zien hoe sterk de kracht van de natuur is. Verwoestende momenten doen je stilstaan. De aardbeving in Nepal heeft vele levens beïnvloed en dat heeft ons geraakt. "Wat kunnen wij doen?" vroegen we ons af. Het antwoord / idee volgde snel.

Beate beheert een facebookgroep "Trefpunt voor Yoga en Spiritualiteit in het dagelijks leven" (<https://www.facebook.com/groups/549296631771894/>) waarin ervaringen, inspiratie en informatie over yoga en bewustzijn worden gedeeld. Deze groep is ook toegankelijk voor jou als yoga geïnteresseerde. Als je wilt, meld je aan, je bent welkom.

Één van de groepsleden heeft een directe verbondenheid met een project in Nepal, Tamsarya. Voor meer informatie over het project kun je kijken op de website: <http://www.tamsarya.nl/>. Het project is direct en kleinschalig. De stichting is ANBI geregistreerd en al 28 jaar werkzaam in Nepal. Daarnaast worden 93% van alle gelden besteedt aan de doelstelling. Dat spreekt ons aan



Concreet kun je bijdragen door een kind te ondersteunen zodat hij / zij geschoold kan worden. Ook is er een mogelijkheid te sponsoren zodat bijvoorbeeld toiletten kunnen worden gebouwd of fruitbomen kunnen worden aangeschaft. Ook een donatie m.b.t. de aardbeving is mogelijk.

Onze natuur (moestuin) geeft ons meer dan genoeg. Het idee is dat we in de komende (zomer) maanden groenten, fruit, jam en thee (vers en ingeweekt) willen aanbieden. Je kunt op basis van "dana" (vrijgevigheid) een bijdrage geven. De artikelen zullen we met een richtprijs tentoonstellen in onze achtertuin. Als je geïnteresseerd bent kun je ons bellen, een e-mail schrijven om langs te komen. Ook kunnen we een bestelling naar de lessen meenemen.

Met de opbrengst zullen we Stichting Tamsarya ondersteunen.



Het volgende artikel is geschreven door David Frawley
(Pandit Vamadeva Shastri).

Met toestemming van hem mocht Marco dit artikel vertalen en publiceren.
Originele bron: www.vedanet.com

Yoga en Natuur

Zowel Yoga en Ayurveda gaan beide over het werken met de krachten van de natuur, die niet alleen werkzaam zijn als materiële energieën, ook als krachten van het bewustzijn. Dit werken met de natuur treedt zowel bij interne en externe niveaus op. Intern dienen we de krachten van onze eigen natuur in evenwicht te brengen als lichaam, gedachten en adem. Extern dienen we onszelf te harmoniseren met de wereld van de natuur en met de kosmische geest erachter. Ieder van ons is een manifestatie van het hele universum en alleen wanneer we het universum ontdekken in onszelf kunnen we echt ons doel in het leven begrijpen.

Yoga en Ayurveda definiëren dit het werken met de krachten van de natuur op basis van verschillende factoren, zoals de vijf elementen, de drie dosha's, de zeven chakra's en verschillende goden en godinnen die zich weerspiegelen in de krachten van de natuur van seksualiteit tot aan de kracht van het bewustzijn zelf. Onze eigen hogere natuur, (Atman of Purusha), het ware Zelf, is één met het Kosmische Wezen (Brahman), dat is het doel en de focus van dit proces.

Yoga werd van oudsher beoefend in retraites in de natuur, in de bergen en bossen of aan de oevers en kusten. Yoga studenten cultiveerden tuinen, zorgde voor vee, en werd geleerd hoe in het wild te leven. Dit was een integraal onderdeel van hun opleiding en daardoor kon de natuurlijke kracht van Yoga in hen van binnen groeien als onderdeel van hun dagelijks leven.

Echter, de verbinding van Yoga met de natuur en haar zorg voor het milieu wordt gemakkelijk vergeten, gaat verloren in de moderne Yoga beweging en haar stedelijke en commerciële oriëntatie. Zo'n "natuurlijke vorm van Yoga" is moeilijk in te passen in onze moderne hectische levensstijl. Er is te weinig tijd of ruimte om iets heiligs uit eigen beweging te laten ontvouwen. Dat is jammer want dit is de echte beweging van Yoga.

In het kader van de huidige wereldwijde crisis, is de verbinding van Yoga met de natuur actueler dan ooit. Het is een cruciale factor in de toekomst van de planeet en van onze soort als mens. Deze natuurlijke vorm van Yoga is niet alleen een kwestie van iedereen asanas laten beoefenen, maar het is meer een integratie van een yoga-manier in hoe we dagelijks leven, het balanceren van je binnenste met het buitenste, natuur en geest op planetair niveau.

Yoga is een manier om gebruik te maken van de geheime krachten van de natuur in ons om onze eigen hogere natuurlijke potenties te manifesteren voor een groter bewustzijn. Dit vereist een zeer diepe verbinding met de wereld van de natuur in het lichaam, geest en hart. Het kan niet mechanisch of en masse worden gedaan, noch worden beoefend in een franchiseformule of een sportschool. Het vereist een individuele oriëntatie op de levende wereld, die zich niet alleen op de menselijke samenleving richt, maar alles omsluit.

Yoga in een wereld die uit balans is

Onze huidige beschaving is veruit de meest milieuvriendelijke die ooit heeft bestaan op de planeet. Het bevordert de verschillende vormen van uitbuiting, zowel sociaal en ecologisch die het fundament van het leven voor alle schepselen ondermijnt. Dit onheilspellend karakter blijft zich verspreiden en het natuurlijke evenwicht verzwakt op een dramatische manier in de wereld om ons heen. De meesten in onze huidige cultuur zijn immuun en denken niet dat het nodig is om bezorgd te zijn over de natuur, die we kunnen vormgeven volgens onze verlangens. Korte termijn winsten worden als veel belangrijker geschat dan de lange termijn schade aan de planeet, die we nu nog deels kunnen voorkomen. Maar de natuur laat haar stem nu al horen.

Of het nu gaat opwarming van de aarde, vloedgolven, droogtes en overstromingen, Moeder Natuur lijkt vandaag de dag te protesteren en deze trend zal waarschijnlijk nog toenemen in de komende jaren en decennia. Sommige van deze problemen kunnen optreden omdat er nu gebieden zijn die overbevolkt zijn door mensen terwijl die gebieden normaal gesproken niet veilig zijn voor bewoning, bijvoorbeeld woestijnen, uiterwaarden gereserveerd voor overstroming, strand gebieden of een aardbeving gevoelig gebied. Maar meer en meer blijkt dat onze eigen menselijke acties de krachten van het weer en de geologie blijven verstoren, het zijn energieën die we in gang hebben gezet en niet meer in staat zijn om te beheersen. Opwarming van de aarde is slechts een indicatie van een hele reeks van onevenwichtigheden die gaande zijn in de wereld van vandaag. Dit moet ons leiden tot ontwaken, het ondernemen van actie om de wereld te veranderen terwijl het nog mogelijk is.

Bovenop deze ecologische crisis heeft onze huidige cultuur heeft een groeiende psychologische malaise, een probleem in onze interne psychologische omgeving. Dit is gemakkelijk waar te nemen door factoren de epidemie van depressie bij zowel jong als oud en de hyperactiviteit, aandachtstoornissen die ongebreideld onder kinderen heerst. We kunnen zijn ontsnapt aan de verlammeende lichamelijke aandoeningen van de vorige generaties, maar in plaats daarvan zijn er vandaag de dag meer en meer psychische en emotionele verstoringen in onze maatschappij. Met alle rijkdom die we vandaag de dag hebben zijn weinig mensen blij en tevreden en door of ondanks hun rijkdom leven veel mensen een langer leven.

Onze cultuur wordt in het algemeen meer en meer afhankelijk van geneesmiddelen op recept voor de lichamelijke en psychische problemen of recreatieve drugs die worden genomen voor de lol. Het wordt nu geschat dat ongeveer 25% van de kinderen regelmatig medicijnen neemt, tot bijna 90% voor de ouderen. Zelfs ons bloed chemie is niet natuurlijk deze dagen. Ons voedsel is grotendeels op dezelfde wijze verwerkt en bevat weinig natuurlijke prana om een natuurlijk evenwicht in onze eigen spijsverteringsstelsel te behouden.

We leven vandaag de dag in een entertainment cultuur, we besteden veel meer tijd met de media dan met de natuur, dus er is ook weinig tijd voor natuurlijke indrukken. Onze geest is vol gestort met mediabeelden van autowrakken, seks of geweld en niet met de bergen, lucht, water of planten om ons heen. We hebben weinig van wat Yoga "Pratyahara" noemt; de mogelijkheid om onze energie te verzamelen en naar binnen te kijken. Wij zijn overprikkeld en extern gedreven en dat maakt dat we ons leeg en onstabiel voelen, vooral wanneer onze entertainment niet beschikbaar is.



Onze stedelijke omgevingen zijn grotendeels gedenaturaliseerde, weinigen van ons leven geaard, gegrond of hebben nog aanraking met de grond. We zijn vervreemd geraakt, leven in een situatie die heel anders is dan een natuurlijk leven op aarde. Veel mensen hebben nog nooit een tuin geplant en weten niet de namen van de meest voorkomende planten om hen heen. Onze samenleving heeft zich geïsoleerd van de natuur en liet weinig ruimte voor stilte en natuurlijkheid. Elke volgende generatie lijkt geleidelijk meer te worden besmet met deze anti-natuurlijke neigingen. Het lijkt erop dat de natuur niet relevant meer is voor de meeste mensen vandaag de dag, tenzij deze kan worden gebruikt voor persoonlijke recreatie of snelheidssporten.

De Verenigde Staten in haar rol als 's werelds enige supermacht zover nog niet gediend om een echte globale visie of actie voor dit probleem te creëren. Het heeft geen belangstelling om echte universele of collectieve problemen, anders dan haar eigen economische en veiligheidsbelangen op korte termijn, op te lossen. We praten over het verspreiden van democratie terwijl onze eigen cultuur weinig vrijheid meer heeft, een steeds grotere overheersende controle doemt overal op in ons leven. De vraag is of de Yoga bij kan dragen bij het tot stand brengen van een verandering in deze destructieve cultuur. En als dat niet lukt, wat is dan het alternatief?

Een Yogisch alternatief

Voor degenen onder ons die leven vanuit de yoga zou het verstandig om te vragen: Hoe bekijkt Yoga de actuele stand van zaken in de wereld en is er een yoga-manier van aanpak hoe hiermee om te gaan?: Het is duidelijk dat onze huidige samenleving niet gericht is op deze yoga manier, noch zijn het de grootste politieke, economische of zelfs religieuze krachten die vandaag de wereld te domineren. Hun zorg is het niet om het natuurlijk evenwicht te beschermen of het ontwikkelen van enig hoger bewustzijn. Ze zijn vooral bezig met het promoten van hun eigen gevestigde belangen die afhankelijk zijn van de exploitatie van zowel de menselijke bevolking als van de natuur om hun eigen macht en hegemonie te behouden.

Een yoga-manier van handelen, om het natuurlijke evenwicht te herstellen, is iets waar zelden naar wordt gekeken. Yoga is een kwestie van balans. Zoals in de Bhagavad Gita vermeld staat, "Yoga samatva uchyate"; Yoga is de staat van balans. We kunnen niet echt yogisch denken of leven zonder dit ook te doen op het gebied van ecologie.

Helaas, Yoga in het Westen heeft zich meer en meer ontplooit als een persoonlijke gerichtheid op gezondheid en fysieke fitheid. Soms grenst deze hedendaagse benadering aan narcisme met de nadruk op de persoonlijke gezondheid, schoonheid en geluk bijna tot een exclusief iets verheven boven al het andere. Het bewustzijn van Yoga dat in het verleden is doorgegeven door de grote yogi's lijkt geen grote factor te zijn in Yoga van vandaag. Het idee van een yoga-wereldbeeld of een yoga-kritiek op de samenleving wordt zelden geuit deze dagen, ook niet door yoga leraren. Vele grote Yogi's zoals Vivekananda, Aurobindo, Yogananda, Tagore of Mahatma Gandhi deden dat wel en wisten bredere culturele en sociale kwesties aan te kaarten. Zij zagen dat als de essentie van yoga, het verwijderden van de onwetendheid, zowel in en om ons met het zwaard van kennis.

Toen Mahatma Gandhi eens werd gevraagd wat hij vond van de westerse beschaving, reageerde hij in zijn humoristische manier met "Dat zou een goed idee zijn." Het is duidelijk dat Gandhi zich bewust was van de materiële en technologische kracht en elegantie van de Westerse Wereld. Zijn antwoord betekende dat het Westen nodig een diepere spirituele kijk nodig heeft om deze krachten echt gunstig toepasbaar te maken. Aurobindo voorvoelde dat het Westen de Wereld niet naar een tijdperk van vrede kan leiden zonder een fundamentele verandering van waarden. Dit vereist het toevoegen van een yoga-visie en de vrijheid van het bewustzijn naar de buitenwereld die het Westen al had ontwikkeld. De huidige ecologische crisis is dus ook een kans om de boodschap van Yoga te verspreiden in de wereld.

Ayurveda en de Planeet

Ayurveda rust evenzo op een fundament van respect voor een bewuste universum en het verstandig gebruik van haar bevoegdheden op een manier waar alle wezens van profiteren. Ayurveda leert dat epidemische ziekten kunnen ontstaan door schade aan de wereld van de natuur, in het bijzonder aan het water, lucht en bodem. Schade aan de bodem is het ergste van deze factoren. Het is duidelijk dat de kwaliteit van ons water, lucht en bodem sterk is verslechterd in de afgelopen eeuwen, hoezeer onze oppervlakkige levensstandaard omhoog is gegaan. Zelfs onze medicijnen laten sporen na in ons water, zo alomtegenwoordig is hun gebruik. Onze bodems zijn nog meer dan ons lichaam vervuild met verschillende soorten chemicaliën en giftige stoffen.

Deze ecologische crisis brengt veel vragen met betrekking tot gezondheid. Kunnen wij als individuen natuurlijk gezond zijn in een wereld waarin de natuur zelf al ernstig is aangetast? Kunnen we een adequaat immuunsysteem hebben als het planetaire immuunsysteem (de biosfeer) ernstig wordt vervuild? Er is nauwelijks een ecosysteem op de planeet dat echt gezond is vandaag de dag. Hoe kan ons eigen ecosysteem, onze persoonlijke en huiselijke omgeving, dan gezond zijn als dat het geval is?

Een belangrijke oorzaak van ziekte volgens de ayurvedische diagnose is het blokkeren van de kanalen, of circulatie, ademhaling, spijsvertering en het zenuwstelsel. Wanneer de natuurlijke energiestroom door de kanalen wordt verstoord, treden onnatuurlijke stromen op die pijn veroorzaken en ziekte. Breiden we dit principe uit in de wereld van de natuur, dan zien we dat er nauwelijks een rivier in de wereld niet wordt geblokkeerd of geremd in zijn stroom. Sommige rivieren, zoals de eens zo machtige Colorado, weet zelfs de zee niet meer te bereiken. We hebben ook de natuurlijke bosbranden onderdrukt, die nu met wraak terugslaan. Een onderdrukte natuurlijke omgeving, zal net als een onderdrukt lichaam uitbarsten in een bepaalde kwaal.

Als we met dezelfde overwegingen kijken naar de planeet als we zouden kijken naar een patiënt, volgens de principes van de natuurlijke geneeskunde zoals Ayurveda die biedt, zien we alle tekenen van een ernstige ziekte ontwikkelen. Maar voor al het geld dat we uitgeven aan gezondheid en geneeskunde, wat besteden we aan de planeet die onze basis is voor alles wat we doen genezen?

Wat te doen?

De laatste verkiezingen in de VS hebben een toename van politiek bewustzijn laten zien dat zich uitstrekt tot in spirituele en yoga-groepen. Al zijn we er nog niet in geslaagd om de uitkomst in een yoga-richting te veranderen, het is nog steeds een goed teken dat mensen bereid zijn om hun yoga-lessen in hun uiterlijke leven te brengen. Maar het probleem is ecologisch groter dan het politieke probleem, maar het heeft wel belangrijke politieke gevolgen. Het is een kwestie van ons leven-stijlen, onze sociale waarden en onze manier van het zoeken naar oplossingen in het leven. Haar antwoorden zullen niet in de klassieke politiek van links of rechts liggen, maar in een nieuwe visie.

Zowel politiek rechts als politiek links onderschrijven dat medicijngebruik de beste manier is om om te gaan met onze toenemende gezondheids crisis. Ook wordt er geen gevolg gegeven aan een plan om senioren hun behoefte aan medicijngebruik te verminderen door de beschikbaarheid te bieden van niet-medicijngebruik gerelateerde therapieën in dit opzicht, zoals Yoga en Ayurveda. Dus politieke veranderingen, hoe noodzakelijk ze ook zijn, zullen op zichzelf niet genoeg zijn zonder een diepere verandering van de manier waarop we naar de wereld kijken.

Een echte yoga lifestyle minimaliseert onze negatieve impact op het milieu. De yoga nadruk op een vegetarisch dieet vermindert dieren mishandeling en exploitatie van de natuur. Yoga-waarden als eenvoud en zelfbeheersing hebben hun uiterlijke gevolgen, doen ons verwijderen van de media wereld en haar excessen aan consumenten.

Maar yoga is in de eerste plaats het overbrengen van een hoger bewustzijn in de wereld. Dit heeft een heel krachtig effect, zelfs als het niet door anderen in de buitenwereld wordt erkend. Gezien de huidige algemene geestelijke blindheid, kunnen we niet verwachten dat het zal worden overgenomen, zelfs niet door onze vrienden en families. De prana die we brengen door middel van Yoga heeft een helende werking op ons milieu en onszelf. Door de inzet van deze hogere energieën, Yoga heeft zijn voordelen zelfs zonder beroep te doen op externe acties, terwijl die echter ook hun plaats hebben. Als we mediteren, maar niet onze levensstijl veranderen, zal onze meditatie slechts een vorm van uitvlucht of genotzucht zijn.

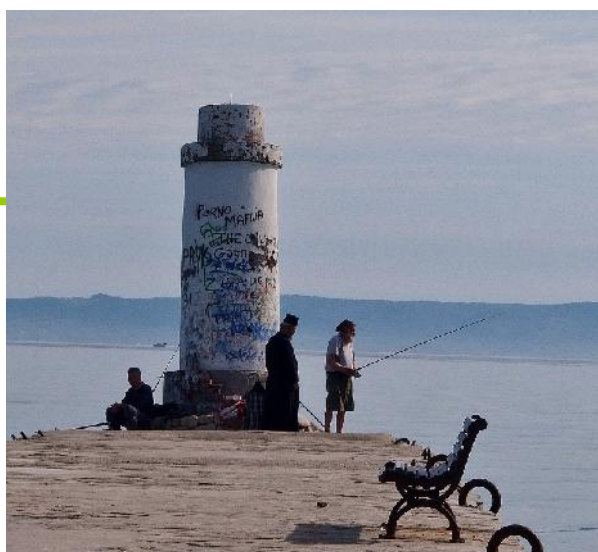
Yoga kan bijdragen aan een hoger bewustzijn en een integrale manier van procesmatig werken met de levenskrachten. Het kan een praktische filosofie en spirituele methodologie voor de ecologische beweging verstrekken. Ayurveda kan bijdragen ten aanzien van zowel de fysieke en psychische gezondheid op basis van het eren van de natuurlijke balans en laat ons zien hoe deze te herstellen.

We hebben Yoga leraren nodig om uit de sportschool te komen en weer in contact te komen met de grotere wereld van de natuur. Een goede yogaleraar wordt niet bepaald door hoeveel mensen hun lessen bijwonen of hoe goed een training door studenten wordt ontvangen. Een goede yogaleraar helpt in het verspreiden van bewustzijn van wat Yoga bijdraagt in het leven van mensen en in wat we doen in ons dagelijks leven op het gebied van ons eten en slapen en de invloed daarvan op onze gedachten, emoties en sociale activiteiten. Ayurveda biedt ook belangrijke richtlijnen in deze gebieden.

Echte Yoga werkt met de natuur en is in staat om de hogere krachten van de natuur in ons te doen ontwaken. Dit is niet iets dat kan worden gemeten of gereflecteerd in een commerciële wijze of met marketing. Toch is het iets dat we kunnen brengen in yogalessen en in onze Yoga groepen. Het naar voren brengen van het ecologische en planetaire belang dient als missie te worden genomen door Yoga en Ayurveda - dat zal voordelen geven die ver reiken tot buiten onze grenzen of wat gemeten kan worden, niet alleen voor onszelf maar ook voor toekomstige generaties.

Meditatie

- ✓ Kom goed zitten op een plek met rust in een comfortabele houding.
- ✓ Wees zuiver van hart, met hoofd - nek en romp opgericht.
- ✓ Wees je bewust van je ademhaling.
- ✓ Puur, daar in het binnenste ervaar je nu wat is.
- ✓ Laat het ruim zijn open.. voorbij alle ideeën en invullingen.
- ✓ Dat gaat alle denken te boven, geen vormen, niets hoeft zich te manifesteren.
- ✓ Als de rust, ontspanning zich laat zien, is er welzijn, weldadig, is het stil en sereen.
- ✓ Zonder begin en zonder einde.
- ✓ Adem diep in en uit.
- ✓ Vrede is. Nu.
- ✓ Geduld is er Nu, om alle sluiers van begoocheling (maya) weg te halen.
- ✓ Gedurende de meditatie komen verschijnselen op.
- ✓ Diepe slaap, duisternis, (tamas) dingen die geschapen zijn en weer oplossen, ontspanning, gelukkig zijn.
- ✓ Adem ontspannen in en uit.
- ✓ De levensadem.
- ✓ Wees je bewust van de ruimte, de lucht, het vuur, water en de aarde die het leven draagt.
- ✓ Wees de oceaan,
wees de golven,
wees helemaal vrij.



YOGA
&
VEDANTA



Jongeren
Ontspanningslessen
& inzicht
Tevens Opleiding

JOY

www.onbeperkt-ontspannen.nl

Contactgegevens: Beate Karg
T: 06-12885708
Contactadres: Grundel 77, 2377 DA OUDE WETERING
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? Dan kunt u uzelf altijd eenvoudig weer op de website www.bm-welzijn.nl afmelden. U mag ons natuurlijk ook een e-mail sturen, dan verzorgen wij de afmelding.