



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

yoga - adem - meditatie - ontspanning

**Nieuwsbrief nummer 13 - Augustus 2016**

### **De Steen van verandering**

Een man vond een heel oud boek. In het boek stond het verhaal over de 'steen van verandering'. Een steen die ieder metaal kon veranderen in puur goud. De 'steen van verandering' zou een kiezelsteen zijn, die er net zo uit ziet als alle anderen. Het geheim was dat deze steen warm aanvoelt.

De man besloot op zoek te gaan naar de steen. Hij verkocht zijn bezittingen, kocht een aantal eenvoudige benodigdheden, kampeerde aan de kust en begon met zoeken.

Op zoek naar het geluk, een mooi verhaal. De man beseftte dat hij de kiezels na het voelen niet terug kon leggen. Dan zou hij dezelfde kiezels te vaak op gaan pakken. Dus als hij een koude kiezel pakte, gooide hij deze in zee. Hij deed dit de hele dag en vond de 'steen van verandering' niet. Maar hij ging door. Dagen werden weken. Weken werden maanden.

Op een dag pakt hij een steentje en deze was warm. De man gooide voordat hij het zich realiseerde de 'steen van verandering' in zee. Hij had zo'n sterke gewoonte gecreëerd om iedere kiezel in zee te gooien, dat hij de gouden kans die voorbij kwam niet meer zag.

Blijf altijd waakzaam voor de mogelijkheid die verschijnt.



**De Steen van verandering** een kort verhaal waarbij ik hartstikke blij ben dat ik deze keer waakzaam was en mijn mogelijkheid heb genomen om de verandering aan te gaan en de kans te nemen om te verhuizen naar een ander huis waar ook de yogalessen in door kunnen gaan.

Ook heel duidelijk is dat ik dit zonder Marco nooit zo prachtig had kunnen afwerken en doorzetten. We hebben samen veel werk verzet.

In deze periode was er niet alleen de steen van verandering maar ook vele steentjes van vrienden en kennissen die hun hulp aangeboden hebben en het hele proces ondersteunden. Hartelijke dank aan iedereen, ook voor de e-mails en kaartjes.

In de yogaruimte is nu een prachtige belettering van de kunstenares Anja Spooner-Dekker. Zelf vind ik het heel mooi en bijzonder geworden.

*Beate*

### **Informatie over Anja:**

Kunstenares Anja Spooner-Dekker geeft Schilder- en Tekenlessen aan kinderen en volwassenen in Leimuiden.

Daarnaast maakt ze muurschilderingen in opdracht, o.a voor de kinderkamer, slaapkamer of tuinmuur.

Ook is het mogelijk een portret van uw familielid of favoriete huisdier te laten maken, een pasteltekening of schilderij op canvas.



info@artanja.nl www.artanja.nl mobiele telefoon: 06 30 444 156

***Elke verandering begint met een andere manier van kijken (Olaf Hoenson)***



***De kunst van het leven is mee te veranderen als het leven verandert (Don Miguel Ruiz)***

Niet iedere verandering wordt in eerste instantie als prettig ervaren. Mijn ervaring is dat als verandering gebaseerd is op een gewenste gedachte er ook ruimte is voor teleurstelling (Duits: "Enttauschung"; Uitspraak van Zen meester Alexander Poraj). De werkelijkheid laat zich niet dwingend vormen door verwachtingen.

Een verandering aanvoelen is een zeer subtiel proces. Zo heb ik voor komend yogaseizoen moeten doorleven enkele groepen die ik al ruim zes jaar heb vormgegeven niet meer te laten doorgaan, samen te voegen of te verschuiven. Het reizen en vorm geven van andere werkzaamheden kost me veel energie. Die energie kan ik dan niet meer oprecht delen in mijn lessen. Het stoppen van een misleidende gedachte (Duits: "Ende der Tauschung").

Er ontstaat letterlijk ruimte voor verandering, hoe die vormgegeven wordt is nog onduidelijk. Vanuit vertrouwen voor dat wat is.

Voor het komend seizoen wens ik ook jullie de kracht mee te gaan in de enige constante die er is, de *flow* van verandering.



### **De veranderingen die voor dit jaar doorgaan; het aanbod van [www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl)**

Hier stellen we de nieuwe mogelijkheden voor wat betreft:

Hatha yoga ; Kinder- (groot)moeder yoga, Meditatie; Klankontspanning; Onbeperkt Ontspannen lessen voor Volwassenen in de ochtend. Informatie over de Locaties en de lestijden.

### **Yogalessen in Alphen aan den Rijn**

Dinsdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur in de Meridiaan

Woensdagavond van 19.30 uur tot 20.45 uur in het Spectrum  
(seizoen van 25 lessen)

Donderdagavond van 20.15 uur tot 21.15 uur in de Meridiaan



## **Yogalessen in Leimuiden**

Maandagavond 19.15 uur en 20.45 uur in de Peppelhof Leimuiden

Dinsdagavond 19.15 uur en 20.45 uur in de Peppelhof Leimuiden

Woensdagochtend 9.00 uur en 10.30 uur in de Peppelhof Leimuiden

## **Yogalessen in Roelofarendsveen**

Maandagochtend 9.00 uur in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen

Woensdagavond 19.15 uur en 20.45 uur in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen

Donderdagochtend 9.00 uur en 's avonds 19.30 uur Yoga – meditatie in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen

**Dinsdag overdag** Yogalessen individueel of als paar in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen naar afspraak.

**Woensdagochtend** Yogalessen individueel of als paar in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen naar afspraak.

## **Yogalessen in Roosendaal**

Maandagavond van 19.15 uur tot 20.15 uur en van 20.45 uur tot 20.45 uur in de Wingerd

## **Kinder – (groot)moeder yoga in Roelofarendsveen Yogaruimte Beate**

Een keer per maand op dinsdagmiddag van 16.00 uur tot 16.45 uur

Een keer per maand op woensdagmiddag 15.15 tot 16.00 uur

## **Meditatieoefening in de Ochtend Roelofarendsveen Yogaruimte Beate**

Donderdagochtend 7:30 inloop tot 8.15 uur Meditatie zitten in Stilte.

Voor cursisten van bm-welzijn gratis. Niet cursisten 3 Euro.

***Zelfonderzoek vereist moed, maar schept ook een enorme innerlijke kracht (Pantajali)***

## **Onbeperkt Ontspannen oefeningen lichte beweging en veel ontspannen**

Woensdagochtend 9.00 uur in Yogaruumte Beate Roelofarendsveen

## **Onbeperkt Ontspannen oefeningen lichte beweging en veel ontspannen**

Individueel naar behoefte en afspraak

## **Onbeperkt ontspannen en klank in kleine groep (maximaal 4 Personen).**

Een keer per maand Klankruimte Beate Roelofarendsveen

Kosten 13,50 Euro Per Persoon

## **Individuele Klankontspanning** Klankruimte Beate Roelofarendsveen

Naar afspraak mail: [info@bm-welzijn.nl](mailto:info@bm-welzijn.nl)



Verdere informatie zoals prijzen, inschrijfformulieren en vakantierooster vind je uitgebreid op onze website: [www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl)

## Hathyoga en Ontspanning

### ***Moet je lenig zijn om te beginnen met Yoga ?***

Nee, absoluut niet. Dat je lenig moet zijn voor Yoga is een van de grootste misverstanden. Net zoals dat je niet gespierd hoeft te zijn om te beginnen met fitnessen, hoef je niet lenig te zijn om te starten met Yoga. Je wordt door de oefeningen vanzelf flexibeler en je leert je lichaam goed kennen.



### ***Ik ben ouder / niet in vorm. Is deze cursus dan wel geschikt voor mij?***

Het bijzondere van Yoga is dat het geen 'prestatie activiteit' is. Je beweegt binnen je eigen mogelijkheden en je leert niet te forceren. Je start op het punt waar je nu bent, in wat voor mentale en fysieke conditie dan ook, en vanaf daar werk je verder aan jezelf. Luister naar je signalen van je lichaam en geniet van je yogabeoefeningen op het moment nu.

***Werken aan onszelf is niet bedoeld om de golven in de oceaan van het leven kwijt te raken, maar om te leren hoe we moeten surfen.***

-KEN WILBER

## **Uitnodiging voor stiltewandeling Zondag 4 September 2016**

Langevelderslag 52-54, Noordwijk



Beate en Marco begeleiden de stiltewandeling. We verzamelen ons op de parkeerplaats van Langevelderslag, de wandeling begint om 11.00 uur.

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

De wandeling kost niets en iedereen is welkom! Je kunt deelnemen aan een groepswandeling en door bij jezelf te blijven wandel je in je eigen tempo. Aansluitend kan, voor wie dat wil (op eigen rekening) bij bijvoorbeeld strand café Nederzandt, iets gedronken worden.



YOGA  
&  
VEDANTA



Jongeren  
Ontspanningslessen  
& inzicht  
Tevens Opleiding

JOY

[www.onbeperkt-ontspannen.nl](http://www.onbeperkt-ontspannen.nl)

Contact:

Beate Karg

Marco Flipse

T: 06-12885708

T: 06-30420499

Contactadres: Schieland 33, 2371 PM ROELOFARENDVSVEEN

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

W: [www.bm-welzijn.nl](http://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](mailto:info@bm-welzijn.nl) dan verzorgen wij de afmelding