



bm-welzijn

## nieuwsbrief

Nummer 2- Maart 2011

**Beste lezer,**



Hier is de tweede nieuwsbrief van bm-welzijn met als thema energie. Van Dale, groot woordenboek der Nederlandse taal, omschrijft energie als "de geestkracht waarmee je iets doet" en geeft als synoniem "vitaliteit".



De lente staat voor de deur en we kunnen genieten van de eerste warme zonnestralen die blijkbaar alles weer met energie in beweging brengt. De natuur begint zich te ontvouwen en in de lente laat de natuur een betoverende kleurenpracht zien. De yogalessen leren je de energieën te laten stromen en te ontvouwen, maar ook frisse energieën in je op te nemen via actieve asana's en adem oefeningen. Dit schenkt je vitaliteit in

je dagelijkse leven en geeft kracht en ruimte voor dat wat je graag wilt doen.

Dat je met geestkracht veel bereiken kunt bewijst Ans Kessler. Ans is oud medestudente van de opleiding Stichting Yoga & Vedanta waar wij haar hebben leren kennen. Haar enthousiasme, liefde voor yoga en mooie scriptie zijn basis voor haar boek "yoga op maat". Lees het opmerkelijke verhaal dat de basis is voor haar inspirerende prachtige boek.

Naast het geven van Yogalessen besteden wij aandacht aan individuele begeleiding. In deze nieuwsbrief stellen we "adembalans & ontspanning" voor. Deze dienst kan een meerwaarde zijn in werk en privé leven.

Yoga ook na de lente?

Ja dat kan. In Juni worden er extra yogalessen verzorgd die je ook als losse lessen kan boeken. Ook willen we een keer per week proberen yoga en meditatie op het strand te doen. Schrijf je in voor deze extra lessen via e-mail : [info@bm-welzijn.nl](mailto:info@bm-welzijn.nl)

In deze nieuwsbrief is er ook aandacht voor het arrangement in Zeeland met yoga en vegetarisch koken. Ten slotte de oefening voor de lente: "de houthakker".

Hartelijke groeten 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: Yoga op maat

De dirigent van je eigen leven zijn

Ans Kessler was fysiek en mentaal uitgeput nadat zij lange tijd roofbouw op haar lichaam had gepleegd. De diagnose: fibromyalgie (wekendenreuma), een zogeheten "lichamelijk onbegrepen klacht". Uitbehandeld na de reguliere therapie met pijnstillers en medicatie, meldt zij zich ten einde raad aan voor een cursus "yoga als pijnbestrijding".

Voor deze nuchtere Amsterdamse, wars van zweverigheid, is dit een hele stap. Maar die ene stap blijkt het begin van een nieuw leven te zijn, waarbij de fysieke en mentale pijn weliswaar nog steeds aanwezig, maar wel hanteerbaar zijn. Haar opleiding tot yogadocente valt haar zwaar en wordt uiteindelijk een transformatieproces.

Tot op heden geeft Ans Kessler als ervaringsdeskundige lessen "yoga op maat": yoga die voor iedere persoon op maat gegeven wordt. Zij geeft die lessen momenteel in een verpleeghuis aan dementerende mensen en aan mensen met een zware lichamelijke beperking, die rolstoelgebonden of bedlegerig zijn. In de lessen "yoga op maat" gaat Ans, net als wij, uit van de mogelijkheden die iemand met beperkingen heeft, en niet van de onmogelijkheden.

Het boek is bedoeld voor mensen met een bewegingsbeperking, een eerste kennismaking met yoga en wat dit voor hen kan doen. Ook is dit boek bedoeld voor yogadocenten om de specifieke doelgroep van juiste oefeningen te voorzien.

Het boek leest prettig en geeft naast de bekende yogahoudingen ook zachte oefeningen, visualisaties en meditaties. Voor reacties kunt u Ans via e-mail benaderen; [ansschrijver@chello.nl](mailto:ansschrijver@chello.nl)

## Kom even helemaal tot jezelf met de yoga en kookarrangementen aan zee!

Beate en Marco verzorgen de yogalessen in "Yoga en kookarrangementen aan zee" voor de maanden Juni en December in 2011.

Genieten van zon, zee, strand, yoga en de heerlijkste kookworkshops in een 5-sterren kookstudio. Golden Tulip Strandhotel Westduin ligt slechts op 50 meter van zee en strand. De ideale locatie voor een heerlijk yoga en kookweekend. Geniet van ontspannende yoga en leer de heerlijkste vegetarische gerechten te bereiden. Het weekend is geheel verzorgd en is voor zowel beginners als gevorderden.

Naam	Yoga- en kookarrangementen	Programma en data arrangementen	Inschrijven	Cost
Arrangementen voor herfst	Maandag	Spencer	Elisabeth	Elisabeth

**yoga en kookarrangementen aan zee!**



**YOGA- EN KOOK ARRANGEMENTEN 2011**  
Kom even helemaal tot jezelf...

**CONTACT**  
Golden Tulip Strandhotel Westduin  
Westduin 1  
4711 PE Kijkvallen

Geniet van zon, zee, strand, yoga en de heerlijkste kookworkshops in een 5-sterren kookstudio. Golden Tulip Strandhotel Westduin ligt direct achter de laagste duinengroep op Waddenzee slechts 50 meter van zee en strand. De ideale locatie voor een heerlijk yoga en kookweekend. Geniet van de pijn bestrijdende, de herkende branding.

Dit arrangement is een initiatief van: Kookstudiogids, Golden Tulip Westduin en Culi Club Westduin in samenwerking met diverse yogadocenten. Kijk ook op onze website onder nieuws([www.bmwelzijn.nl/nieuws.html](http://www.bmwelzijn.nl/nieuws.html)).

Voor boekingen of meer informatie over de arrangementen kijk op de website [www.yogaenkookweekend.nl](http://www.yogaenkookweekend.nl).

Kosten: Vanaf € 280 per persoon in het laagseizoen tot € 325 per persoon in het hoogseizoen op basis van een twee persoonskamer.

## Adembalans & ontspanning

Persoonlijke individuele begeleiding en aandacht voor de privé cursist staan hier in het middelpunt. We bieden ruimte voor persoonlijke vraagstukken en werken middels een inzichtelijke wijze vanuit de yoga - meditatie benadering.

De methode yoga - meditatie onderscheidt zich door de holistische benadering van lichaam, adem en geest.

De adem is letterlijk de verbindende factor tussen lichaam en denken die lucht en ruimte geeft. "Als je niet direct de geest kunt hanteren, kun je hem reguleren door de adem. De geest is als een vlieger en de ademen als het touw" ( Sri Ravi Shankar)



Met specifieke oefeningen dit adembewustzijn combineren met lichamelijke houdingen en concentratie - meditatietechnieken geeft mogelijkheden om:

- beter te kunnen ontspannen
- te leren omgaan met mentale onrust
- rustiger te kunnen ademen, adembewustzijn te creëren, de buikadem te beheersen
- lichamelijke klachten zelf met een oefencyclus te benaderen

Wij werken, ook aanvullend, in trajecten met doorverwijzingen vanuit de eerste lijn (huisarts of fysiotherapeut), voor werkgevers of met directe aanvragen van particulieren.

Vanuit onze yoga - meditatie expertise, met speciale kennis van de adem en motiverende gesprekken bieden wij mogelijkheden zelf verantwoordelijkheid te nemen in vooruitgang van de klachtbenadering alsook het ontplooiën van de persoonlijke ontwikkeling.

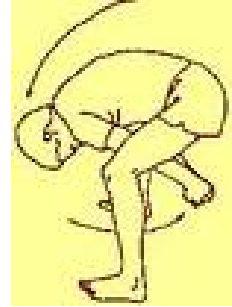
"Adembalans & ontspanning" biedt resultaten die direct als welzijn te ervaren zijn. bm-welzijn doet dit vanuit de functie Vitale Zorgadviseur en geeft zo richting aan kernwaarden die zijn opgesteld in het handvest voor de zorg. Recent is bm-welzijn voor de tweede keer gecertificeerd met het Vitale Zorg Certificaat.

Voor meer informatie over de Vitale Zorgadviseur of reacties en ervaringen van particuliere klanten met betrekking tot "Adembalans & ontspanning" kunt u kijken op onze website.



## De houthakker

Deze oefening lijkt op een houthakker die met een bijl een stevige klap geeft en met een krachtige "ha" als het ware alle energie in deze splijtende klap wil leggen.



Vanuit een flinke spreidstand ga je rechtop staan met de handen omhoog. Voel de spanning in je armen en voel de voeten stevig aan de grond. Ga je bewust van binnen uit strekken en verzamel je kracht rond het Haragebied (Buik - navel / Plexus Solaris gebied).

Adem in, rek je uit (de handen zijn met de vingers ineen gestrengeld) en met de uitademing kom je in één beweging naar beneden, je buigt snel naar voren. (Kijk uit dat je niet te diep doorbuigt dat de handen de grond raken!) De adem stoot je vanzelf uit maar je laat dit met een krachtige "Ha" gebeuren waarbij de buikwand naar achteren beweegt richting wervelkolom. Herhaal de oefeningen enkele keren bewust.

Kom in tadasana staan en voel na. Kijk hoe je adem tot rust komt.

### Indicatie (goed voor):

De ademhalingsorganen; die worden grondig gereinigd.

De bloedsomloop wordt verbeterd.

"Ha" ademhaling laat onbehagen los , maakt je vrij en positief.

Deze oefening geeft veel energie, laat energie stromen in je lichaam.

Spanningen of blokkades kunnen oplossen.

Ook mentaal geeft de oefening een gevoel van bevrijding.

Er ontstaat een energetische verbinding tussen boven en onderlichaam zodat energie goed kan stromen.



### Contra-indicatie (niet doen bij):

Hernia

De houthakkersoefening is onderdeel van een serie polariteitsoefeningen. De mens en de aarde zijn als een magneet met polen en energiestromingen. Met de ademhaling en energiebanen zijn deze te beïnvloeden. Polariteitsoefeningen hebben een regulerende invloed op de positieve en negatieve energiebalans in ons lichaam. Met deze oefening kunnen we energie blokkades opheffen en verder voorkomen dat er nieuwe blokkades ontstaan.



YOGA  
&  
VEDANTA



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

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

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

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