



bm-welzijn

nieuwsbrief

Nummer 4 - Juni 2012

Beste lezer,



Deze nieuwsbrief heeft als thema " Een periode van natuurlijke groei " .

Deze maand verzorgen wij de laatste yoga-(meditatie)lessen van het seizoen 2011-2012. Hopelijk werkt het weer mee en kan Beate nog "yoga aan het strand" lessen verzorgen.



Het afgelopen cursusjaar hebben we aan een groeiend aantal cursisten groepslessen gegeven en dat is erg leuk om te doen. Door extra vraag en volle groepen is er voor het komende seizoen weer extra aanbod gepland. Een organische groei waar we later in de nieuwsbrief op terug komen.

We spreken niet alleen van een groei in de breedte, ook persoonlijke ontwikkelingen met diepgang horen bij dit proces. Franklin Leers, een yogacursist uit Alphen aan den Rijn, heeft hierover boeken geschreven en stelt zich in deze nieuwsbrief voor.

Als yogahouding hebben we de boot, navasana, uitgewerkt. Deze krachtige houding doet het innerlijk vuur branden, zorgt voor toenemende versterking in rugspieren en is tevens een goede balansoefening. Zo versterkt de houding de koers die we volgen in het leven, zonder ons af te laten drijven door situaties die we niet willen.

De komende maanden zitten we niet stil. Ook in onze moestuin is er aanwas van diverse groenten, fruit en kruiden die we kunnen oogsten. Daarnaast zijn we in voorbereiding voor het komende cursusjaar, hebben we de website voor jullie als cursist overzichtelijker gemaakt en is er een retraite gepland van drie weken bij Willigis Jaeger voor ons eigen onderhoud en inspiratie.



Wij wensen jullie fijne zomermaanden en zien jullie graag in goede gezondheid weer terug. De groepslessen beginnen in de eerste week van September. De maandaggroepen van Marco starten op 27 Augustus weer. We zullen jullie tijdig met een aparte e-mail informeren.

Veel leesplezier en hartelijke groeten,
Beate en Marco

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.

Even voorstellen ... Franklin Leers



Mijn naam is Franklin Leers, auteur van diverse boeken, levenscoach, spreker en zoals ik het graag noem: 'Origineel Denker'. Ik zal heel kort iets over mijzelf vertellen, zodat je een beter beeld krijgt van wie ik ben.

Jaren geleden heb ik van de doktoren de diagnose diabetes type 1 gekregen. Ongeneeslijk volgens de medische wetenschap. Toch heb ik altijd geweten dat ook dit te genezen moest zijn. Met de inzichten die ik had ben ik aan de slag gegaan en in 2007 ben ik zelfs enige tijd geheel vrij van medicatie geweest! Iets wat door de medische wetenschap voor onmogelijk werd gehouden. Mijn inzichten en ervaringen zijn op iedere ziekte toepasbaar en bevatten antwoorden op de levensvragen in het algemeen.

Bij het ontstaan van een ziekte speelt, naast conditioneringen, overtuigingen en de mindset, stress een belangrijke rol. Dat blijkt wel uit het feit dat 75% van de mensen namelijk met de gezondheidszorg in aanraking komt door een stressgerelateerde oorzaak. Stress is de reactie die je ervaart op gebeurtenissen in je leven. Zoals bijvoorbeeld de alleenstaande moeder stress bij de zorg voor haar kinderen ervaart. Of stress die door geldproblemen of extreme en langdurige drukte op je werk ontstaat.

Stress is een 'vecht of vlucht' reactie. Voor noodgevallen. Er komt een enorme hoeveelheid chemische stofjes vrij die je lichaam activeren en in staat van paraatheid brengen.

Problemen ontstaan als je de 'vecht of vlucht' stressknop wel aan kan zetten, maar niet meer uit. Bij de meeste mensen blijft de stress daardoor in het lichaam zitten. Er vindt geen ontlading plaats. Naast mijn beschrijvingen in mijn boeken die inzichten geven in levensvragen ervaar ik yoga als een welkom hulpmiddel om te leren hoe om te gaan met stress.

Yoga kan een belangrijk hulpmiddel zijn om je daarbij te helpen. Yoga helpt je om je gedachten weer tot rust te brengen en je lichaam te ontladen. Yoga brengt je weer bij jezelf en dat dit levert de inzichten op die je nodig hebt om bewust te worden van de manier waarop je jouw leven leeft. Het is een vorm van 'ontspannen inspanning' die een weldaad voor lichaam en geest vormt!

De kracht van mijn boeken is dat de materie praktisch is en toepasbaar op het alledaagse leven.

Opmerking Marco: Wat me erg aansprak in het boek "De jongen die zichzelf van (suiker)ziekte genas" is het verhaal van de hele en halve cirkels. Dit verhaal kun je ook vinden op de website van Franklin. Gebruik daarvoor de volgende link: <http://genezenonline.nl/de-theorie-van-de-hele-en-halve-cirkels/#more-384>



Boeken zijn los te bestellen voor € 18,95 of als pakket samen voor € 35,-. U betaald geen verzendkosten. Voor de aanbieding kunt u een mail sturen naar Info@GenezenOnline.nl met als onderwerp 'bm-welzijn'.

Voor iedereen is er op www.Genezenonline.nl/alchemie GRATIS het volgende artikel te downloaden: 'Waarom is veranderen zo moeilijk?'

Nieuwe yoga-meditatiegroepen seizoen 2012-2013

Yoga-meditatie:

- Er is een extra les gepland op de dinsdagochtend van 1½ uur waarin zitmeditatie is geïntegreerd. De les zal afwisselend worden gegeven door Beate of Marco (in een blok van vier lessen) in de praktijk van Beate te Oude Wetering.
- Op de dinsdagavond wordt een hatha yoga-meditatieles van 1½ uur door Marco aangeboden in Alphen aan den Rijn.



Yoga voor kinderen:

Naast yoga voor volwassenen zijn er nu ook groepslessen voor kinderen. De groepen zijn in oprichting en zullen bij belangstelling plaatsvinden op maandagmiddag te Halsteren en dinsdagmiddag te Oude Wetering.

Yoga voor doelgroepen:

Verder is er een extra programma aanbod voor de Volksuniversiteit Alphen aan de Rijn. De doelgroep ouderen kan zich inschrijven voor het cursusjaar 2012-2013 voor de cursus “yoga op leeftijd”.

Ook zijn er groepslessen “Onbeperkt Ontspannen” gepland voor volwassenen. Beide lessen van één uur zijn gepland op de woensdagochtend en vinden plaats bij Umai.



Workshops:

- **Weekendworkshop: Yoga en kookarrangement aan Zee.** Zin in een weekendworkshop waarin yoga wordt afgewisseld met het bereiden van heerlijke vegetarische maaltijden? Dan zijn er ook dit jaar weer diverse mogelijkheden. Beate en Marco zijn gevraagd deze weekenden vorm te geven na een geslaagd pilotweekend vorig jaar. Kijk op onze website, bij actueel nieuws voor de data. Link: <http://www.bm-welzijn.nl/actueel-nieuws.html>



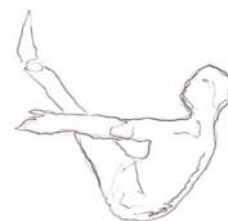
- **Yoga - meditatie workshop “de kleuren van de herfst”**
Vrijdag 12 Oktober (van 10.00 - 15.30 uur) en zaterdag 13 Oktober (van 10.00 - 12.00 uur). Noteer in de agenda en meld je tijdig aan! [minimaal 4 en - maximaal 10 deelnemers]

- **Yoga en Detox!**
Beate werkt samen met voedingsdeskundige Hans Schuiling aan een kwalitatieve bijscholing waarin voeding en yoga hand in hand gaan. In een meerdaagse en ééndaagse workshop wordt ingegaan op de reinigende werking van voeding en sapkuren gecombineerd met bijpassende yogaoefeningen. Hou de website in de gaten voor de data en locatie.

De nieuwe lessen en workshops zullen bij voldoende aanmeldingen doorgang vinden. Voor extra informatie, de gegevens zijn op de website bijgewerkt. Als er vragen zijn, of als je je wilt aanmelden voor een groepsles of workshop neem gerust contact op via e-mail: info@bm-welzijn.nl

Boothouding (Navāsana)

Sanskrietvertaling; Navā is boot. In deze houding zijn we als een boot die vaart op de golven van de onze levensrivier. De ene keer zijn de golven hoog, de andere keer rustig. We accepteren ze zoals ze zijn op dit moment.



De Uitgangshouding

Kom op de grond zitten met de benen gestrekt vooruit met de handpalmen staan naast de heupen. De vingers wijzen in de richting van de voeten en adem rustig en diep door. Deze houding is de stok-stafhouding (Daṇḍāsana).

De uitvoering van de houding

Op een uitademing laat je de romp een beetje achterover leunen en tegelijkertijd komen de benen van de grond. De benen zijn stevig gestrekt. Het evenwicht is op de zitbotten, niet op rugwervels, de wervelkolom is gestrekt. De benen maken een hoek van ongeveer 60° met de grond, de voeten komen niet hoger dan het hoofd. Haal de handen van de grond en strek ze naar voren, ze zijn als roeispanten evenwijdig aan de grond. De handen zijn op schouderhoogte met handpalmen naar binnen gekeerd.

Eindhouding

Blijf zo balanceren en adem door terwijl je de aandacht op het evenwicht richt.

Terugkomen uit de houding

Op een uitademing komen de handen naar beneden en de benen komen naar de grond

Navoelen

Rust uit. Voel de werking van deze āsana na in de śavāsana. Sluit eventueel je ogen. Liggen je voeten bij elkaar? Leg je armen naast je lichaam met de handpalmen naar boven gericht. Laat je adem tot rust komen en wordt je gewaar van je lichaam en observeer.

Inwerking op orgaanstelsels en effecten hiervan

- Orgaanstelsel: deze oefening geeft verlichting aan gasontwikkeling in de darmen. De houding is goed voor maagklachten. De nieren worden gestimuleerd. Vetafzetting in de taille wordt tegengegaan.
- Spierstelsel: Rug-, buik-, been- en bekkenpijnen worden sterk ontwikkeld.

Extra alternatief:

Als de houding teveel vergt van buikspieren of rug plaats dan de voetzolen tegen een muur. In dit alternatief pak je de enkels of onderbenen vast. let weer op dat je balanceert op de zitbotten. Deze variant geeft je de mogelijkheid te oefenen met een rechte rug.



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