



bm-welzijn

nieuwsbrief

Nummer 5 - December 2012

Beste lezer,

De liefde zal nooit vergaan.
Dan welt de liefde
Als levend water
Blijvend stromend
Uit eeuwige bron.
Alles komt in liefde;
Alles gaat in liefde;
Alles komt en gaat in de oneindige liefde
Van zelfzijn – alles zijn.
(uit het Chakrayoga boek van Douwe Tiemersma)



In deze nieuwsbrief is er aandacht voor:

- Gezonde voeding en bijscholingen
- Recept winterthee
- Onbeperkt Ontspannen
- Yogaoefening; een zonnegroet

Wij, Beate en Marco, wensen een ieder een warme adventstijd, fijne feestdagen en een gelukkig jaar 2013.

Met dank aan alle cursisten dat we vele yogalessen met elkaar beleven en ons hierin steeds verder mogen ontwikkelen naar een bewust leven.

Veel leesplezier en hartelijke groeten,
Beate en Marco



Naast onze website is er nu ook een weblog: <http://www.bm-welzijn.nl/blog/>
Maandelijks zullen we hier inspirerend bloggen over yoga –adem - meditatie –
ontspanning. Tevens biedt dit medium de mogelijkheid om yoga oefeningen,
teksten en interessante artikelen te delen en hierover te corresponderen.

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.

Gezonde voeding en bijscholing

Een eigen moestuin laat je meeleven hoe vanuit een klein zaadje een prachtige plant ontstaat. Het is heel waardevol om dit te beleven, bewust de cycli van de seizoenen te ondergaan. Ook het scheppen van een stuk natuur dat in balans is hoort bij de uitdaging. Welke bloemen en planten passen bij elkaar? Wat heeft de natuur nodig? En daarnaast is het zeker in deze tijd belangrijk iets voor de insecten, bijen, vinders en vogels te doen, ook voor alle anderen dieren die bijdragen aan een natuurlijke gezonde balans.

Zo proberen wij op onze eigen persoonlijke wijze de natuurlijke omgeving te steunen en hopen dat steeds meer mensen dit ook doen. Of dat nu in je achtertuin is, dat de stenen verdwijnen en groen en planten ervoor terugkomen, of dat het op een balkon is, waar je ook kruiden of bloemen kan hebben.

Een ieder kan met kleine dingen bijdragen aan een gezonde samenleving en vooral genieten van de groei en bloei die hierbij ontstaat. Een sla uit de eigen tuin heeft smaak en veel meer vitaminen dan sla uit een plastic zak.



Het is zo belangrijk te weten wat voeding met je doet, hoe het op het lichaam werkt en waar krijg je dan eigenlijk energie van?



Deze vragen hebben we uitgewerkt in bijscholing met als thema "Yoga en Voeding". In de bijscholing "meer energie met yoga en voeding" leer je wat je lichaam en geest nodig heeft om weer vitaliteit en energie te verkrijgen. Er wordt geïnspireerd over voeding gesproken, gezond en gezellig gegeten en daarnaast is er ruimte voor yoga- en adem oefeningen die reinigend op het lichaam werken en energie versterkend zijn. Voor meer informatie <http://www.bm-welzijn.nl/bijscholing.html>

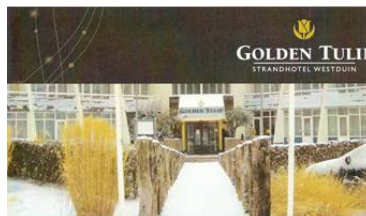


Ook verzorgen wij eendaagse en meerdaagse bijscholing waarin we ingaan op hoe je het best kan detoxen (ontgiften) met sappen en yoga. Link: <http://www.bm-welzijn.nl/actueel-nieuws.html>

De (meerdaagse) bijscholing staan gepland voor Januari, Februari en Maart 2013 en worden verzorgd in samenwerking met Voedingsdeskundige, coach en orthomoleculair therapeut Hans Schuiling en Strandhotel Golden Tulip Westduin te Vlissingen / Koudekerke in Zeeland.

Deze bijscholing geven verdieping en bieden jou groei.

Onze bijscholing zijn erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN).



Recept winterthee

Velen hebben genoten van de krachtige kruidenthee die ik in de wintermanden bereid. Graag deel ik het recept:

Winterthee

Op 1 Liter kokend water in de Theekan komen:

2 jeneverbessen

2 pimentkorrels (de bessen en korrels het best klein kloppen in een vijzel)

1,5 cm plakje verse gember (klein snijden)

Ingrediënten in de Theepot doen en minimaal 10 minuten laten trekken.

(De Ingrediënten kunnen gewoon in de theepot blijven)

Variaties:

In plaats van Gember, neem je een laurierblad en 1 kruidnagel en een heel klein puntje hete gedroogde peper.

Krachten en kwaliteiten van Kruiden

Jeneverbes

Helende eigenschappen:

Stimulerend voor de stofwisseling, tegen reuma, stimulerend, antiseptisch, bloedzuiverend, tegen winderigheid, vocht afdrijvend.

Lichamelijke eigenschappen:

Werkzaam bij Artritis, reuma, bronchitis, jicht, suikerziekte, maagklachten, spijsverteringsstoornissen, .

Spirituele eigenschappen:

Liefde, bescherming, confrontatie, reiniging.

Piment:

was al bekend bij de Azteken en Maya's en werd ontdekt door Columbus.

Piment heeft een desinfecterende werking en bevordert de spijsvertering.

Men zegt ook wel dat de aroma van piment een combinatie is van kruidnagel, kaneel, peper en nootmuskaat.

Gember:

is rijk aan calcium, ijzer, magnesium, potassium, selenium, sodium, proteïnen, voedingsvezels en de vitaminen C, E en B6.

Vermindert misselijkheid/reisziekte, verlicht de symptomen van griep en verkoudheid of voorkomt die, bevordert transpiratie, werkt verwarmend, stimuleert de bloedcirculatie, stimuleert het immuunsysteem, bevordert en harmoniseert de spijsvertering(ontlasting) ,kan allerlei krampen tot rust brengen (bijvoorbeeld darmkramp) helpt bij huidirritaties (in- en uitwendig gebruiken) vermindert spierpijn, ontgift en reinigt het lichaam

Bovendien werkt een warme thee ontspannend. Maar hierover kan Marco in het volgende bericht een heleboel over vertellen.

Hartelijke groeten Beate



Onbeperkt ontspannen

Als mens zijn we natuur en we worden we gevormd door onze natuur. We staan ook onder invloed van onze maatschappij, cultuur. Als yogi ga je terug naar je natuur en laat je de cultuur meer en meer los. Je maakt de tocht van bewustzijn, oorspronkelijk ontspannen zijn.

Sinds September geef ik met veel plezier de cursus onbeperkt ontspannen aan de Volksuniversiteit (VU) Alphen aan den Rijn. In groepsverband worden oefeningen gedaan die inzicht geven in het loslaten van spanning in spieren, adem en gedachten. Dat er geen scheiding bestaat tussen jou en de anderen, het inzicht van eenheid met elkaar, is het oplossen van het vierde spanningsveld.



De methode onbeperkt ontspannen is ook zeer goed bruikbaar voor jongeren. In dit kader verzorg ik wekelijkse lessen in de tussenschoolse opvang aan basisschool de Meridiaan in Alphen aan den Rijn. Het is zo mooi om te zien dat kinderen dit rustpunt in de dag leuk en nuttig vinden. De directeur is onder de indruk en enthousiast en kijkt of er structureel lessen kunnen worden aangeboden zodat meerdere kinderen dit kunnen ervaren.

Ook zijn de oefeningen zeer goed bruikbaar in mijn lessen yoga voor kinderen.

De groepslessen onbeperkt ontspannen zijn goed bruikbaar voor mensen die ook in tijden van stress terug willen keren naar het gevoel van innerlijke rust. De oefeningen worden gedaan vanaf de stoel, je hebt geen aparte kleding nodig en biedt het beste vanuit Oosterse en Westerse inzichten.

In Januari starten er groepen in Oude Wetering op dinsdagochtend en vrijdagavond. In Alphen aan den Rijn zijn er lesmogelijkheden op de dinsdagavond en woensdagochtend. Naast extra informatie kun je op de website ook de ervaringen van eerdere deelnemers aan de cursus teruglezen. Kijk gerust eens, als een oefencyclus van acht lessen je aanspreekt, op onze website <http://www.bm-welzijn.nl/bewust-ontspannen.html>.

Maak gebruik van een introductieaanbod en schrijf je voor 1 Januari in voor een cursus onbeperkt ontspannen!

Als je interesse of vragen hierover hebt, neem gerust contact op.

Hartelijke groeten,
Marco

Surya Namaskar

“ Een eerbiedige groet aan de zon” is de vertaling van het Sanskriet “Surya Namaskar”. Hieronder vermelden wij één zonnegroet, daar er verschillende varianten bestaan. Een zonnegroet serie is een volledige oefening op zich die meestal bij aanvang van de dag wordt beoefend. De serie is voorbereidend op de oefeningen, asana's, werkt direct in op het lichaam (spierstelsel en hartslag) en de adem.



- Als je de bewegingen doet blijf goed stevig doorademen naar de buik/flanken.
- Herhaal de serie enkele keren achter elkaar.
- Doe de bewegingen aandachtig en met respect voor dat wat op dit moment mogelijk is, zonder te forceren.
- Deze serie ontwikkelt kracht en sterkt je spieren.
- Na de serie blijf je in Tadasana staan en voel na wat de oefening met je doet.

* Bron, Yoga für den Mann, Patrick Broome



YOGA
&
VEDANTA



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