

Ontspanningsoefening

Je midden *

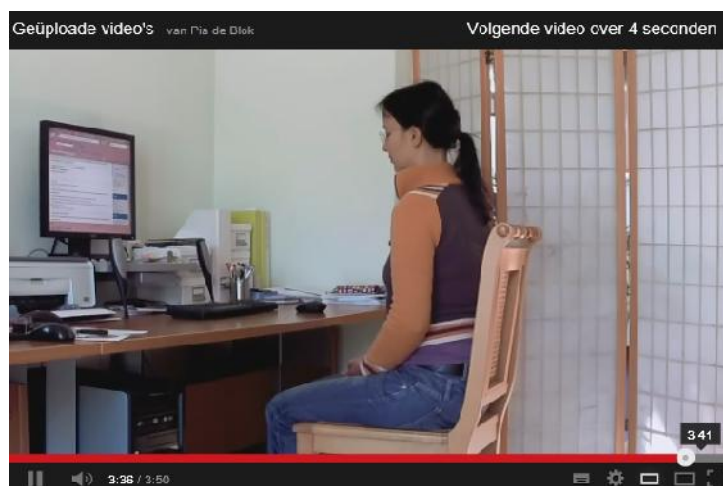
Word je door iemand anders uit je evenwicht gehaald? Kom weer in je balans.

- Sta of zit rechtop en doe je ogen dicht.
- Wieg nu langzaam een paar keer lichtjes naar links en naar rechts. Wanneer je naar rechts gaat, voel dan dat er ook een 'links' is; ga je naar links, voel dan dat er ook een 'rechts' is.
- Laat je bewegingen steeds minder worden totdat je voelt dat je precies in je midden bent. Ook je hoofd houdt je rechtop!
- In je midden bestaan er geen tegenstellingen meer voor je.
- Ervaar in je midden rust en stilte: een stilte die je niet met je wil hebt 'gemaakt'.
- Voel ook je innerlijke kracht. Deze kracht komt niet uit je ik, dat van alles wil bereiken. 'Ik wil' bestaat hier niet.
- Je voelt je open, sterk en vrij. Je kunt vanuit je innerlijk oneindig ver naar alle kanten kijken.
- Als je in je midden bent, kan niemand je uit je evenwicht brengen. Dan voel je je heel stevig en blijf je steeds bij jezelf.

* De oefening "Je midden" is een oefening uit het boek "onbeperkt ontspannen voor jongeren" © Uitgeverij de Toorts, Haarlem.

Deze oefening is ook na te lezen en te zien op een you tube filmpje, gebruik daarvoor de volgende link:

<http://www.onbeperkt-ontspannen.nl/lessen-en-workshops/ontspanningsoefeningen>



Je Midden, ontspanningsoefening met Pia de Blok

bm-welzijn verzorgt periodiek een nieuwsbrief. Als je deze nieuwsbrief gratis wilt ontvangen, schrijf je dan in via de website <http://www.bm-welzijn.nl/actueel-nieuws-html.html>



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nummer 6 – Mei 2013

nieuwsbrief

ZOMERSTEMMING:

Creëer je levensomgeving in een zomerse sfeer. *Geniet van het leven het is prachtig en mooi* **LIEFDE IS DE SLEUTEL TOT ALLES** *Er is geluk genoeg voor iedereen* **Tijd en rust nemen voor jezelf** **De kracht om bergen te verzetten ligt in jezelf** **Voel je vrij**

Beste lezer,

De zomertijd geeft ons de gelegenheid het alledaagse ritme bewust te veranderen. Er zijn momenten van rust, stilte en van het buitenleven genieten. In de zomermaanden kijk je uit naar ontspannen, genieten en het leven vieren in welke levenssituatie je ook bent. Neem je tijd om heerlijk jezelf te zijn.



Hartelijke groeten, geluk en een mooi zomergevoel toegewenst,

Beate en Marco

In de maanden Juni en Juli bieden we yogamomenten. Wil je meedoen? Neem gerust contact op per telefoon of e-mail. Vanaf September 2013 beginnen de reguliere groepslessen, ook hiervoor ben je welkom om je in te schrijven.



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

Een gezonde en verfrissende drank voor de zomer; muntwater

Munt is een zeer dankbare plant, die zonder problemen in de grond of in een grotere pot met aarde groeit. Munt kan je uitstekend gebruiken voor verse thee maar vooral ook in water. Vul een kruik of karaf met koud water en doe er wat verse munt bij.



Zo verkrijgt je water een heerlijke smaak. Munt blijkt ook nog pijn verlichtend te zijn bij hoofdpijn. In principe kan je van alles combineren en met verschillende kruiden of tezamen met fruit een lekker drankje maken.

Voorbeelden voor verfrissende drankjes :



- Een handvol frambozen en wat muntbladeren
- Vlierbessenbloesem en verse citroen
- Salie en basilicum bladeren krachtig van smaak
- Citroenmelisse en Oregano takjes

5-daags ochtendprogramma Yoga en ontspanning in het Groene hart van Nederland Kom tot rust en voel je vrij

Wij, Beate Karg en Marco Flipse, geven met yoga, meditatie, ademhalings- en ontspanningsoefeningen in de ochtenden invulling aan een dagelijks programma om met jezelf en de natuur in contact en harmonie te komen.

Maandag 8 Juli tot en met Vrijdag 12 Juli 2013.

Dagelijks programma van 9.00 uur tot 12.00 uur

De deelnamekosten bedragen € 138,-.

Informatie: Yoga en overnachtingen

Voor deelname aan het programma is geen yoga-meditatie ervaring vereist. Voor overnachtingen en maaltijden dient zelf gezorgd te worden. Suggesties voor accommodaties in het Groene Hart volgen bij inschrijving.



Aanmelden voor 1 Juli 2013 via info@bm-welzijn.nl Verdere informatie lees je op onze website: <http://www.bm-welzijn.nl/actueel-nieuws.html>

Groepslessen Onbeperkt ontspannen

De groepslessen "Onbeperkt ontspannen" zijn goed bruikbaar voor mensen die ook in tijden van stress terug willen keren naar het gevoel van innerlijke rust. Hierbij worden technieken gebruikt vanuit Oosterse en Westerse inzichten.

Iedere woensdagochtend is er in de praktijk aan de Grundel 77 te Oude Wetering van 10.30 uur tot 11.30 uur een les onbeperkt ontspannen.

Samen doen we oefeningen die het lichaam vrij houden van spanning, die positief doorwerken op de adem en geest. Ook kijken we of er momenten zijn dat er eenheid te ervaren is, momenten dat alles moeiteloos lijkt te gaan.

We geven feedback over wat ervaren is en kijken hoe we die oefeningen kunnen toepassen in het dagelijkse leven. Het enthousiasme is groot en met regelmaat wordt er gelachen, dat is dan ook de beste ontspanning.

Neem gerust contact op met ons voor een gratis proefles.



Enkele uitspraken van deelnemers:

"Het gaat in deze lessen om het inzicht, dat je zelf iets aan je 'ontspannen – zijn' kunt doen."

"In maanden heb ik niet meer zo'n goed gesprek gehad."

"Door de oefeningen kan ik me meer ontspannen en daardoor beter loslaten. Ik voel me vitaler en dat biedt me voordelen."

Yoga

"Ha" betekent zon en "tha" betekend maan. Dit weerspiegelt de polariteiten zoals aanspannen en ontspannen, bewegen en rusten, kracht en zachtheid. Hatha yoga verbindt en scheidt evenwicht in deze polariteiten.

Yoga oefeningen bevorderen de soepelheid, conditie en ontspanning van het lichaam. Pranayama ontwikkelt de kennis over de adem. Ademhaling, adembeheersing en ademontplooing. Concentratie - meditatie leidt tot ontwikkelen van inzicht, bewustzijn en openheid. Extra achtergrondinformatie is te vinden op onze website.