



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning



Nummer 7 – December 2013

nieuwsbrief

Vieren

Gewoonlijk vier je een vrije dag of een feest,
maar niet als je aan het werk bent.

Waarom eigenlijk niet het gewone leven van alledag vieren?
Ieder ogenblik vieren, alsof het een feest is.

Voor een feest is het genoeg,
Dat je vrienden er zijn.
Ze hoeven niets mee te brengen.

Voor het ogenblik is het ook genoeg, dat jij erbij bent.
Je hoeft niets mee te brengen.
Alleen maar erbij te zijn,
Erbij zijn is vieren.
(Silvia Ostertag Zenmeester)



Laat elke dag in 2014 een feest zijn en laten we ook de feestdagen vieren.
Laat het feest ook een moment stil worden, de stilte zelf heeft alle stemmen en
indrukken van het vieren. De stilte ademen. Dat is heel het feest.

Wij wensen jullie mooie feestdagen en een gelukkig nieuw jaar,
en we verheugen ons erop jullie vanaf 6 Januari 2014 weer op de yogamat te
zien.

Hartelijke groeten Beate en Marco
(van 23 December tot en met 5 Januari is het Kerst / Nieuwjaarvakantie)



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

Stiltewandeling

Natuur,
als je, na de sombere dagen,
eindelijk weer eens zo echt van het zonlicht geniet,
dan kun je je verbazen over de heerlijke natuur.
Eenvoudig de natuur.
Weet dan dat je deze natuur zelf bent?
(Silvia Ostertag Levende stilte)

Lieve yogis,

Vanuit een gevoel van warmte en verbondenheid kwam er een idee omhoog om voor de jaarwisseling iets met stilte te doen. Na enkele overwegingen denken wij dat het fijn zou zijn samen een stilte wandeling te doen aan het strand en in de duinen.

Locatie:
Strand van de Langevelderslag,
Langevelderslag 52-54
Noordwijk

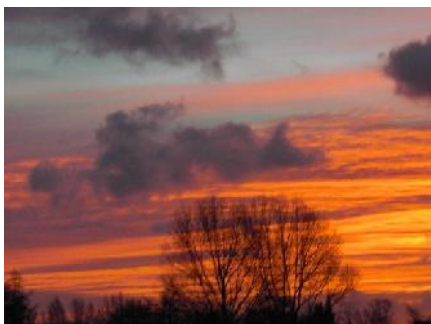
We gaan dit begeleiden met teksten uit het boek *Stiltewandelingen naar eenheid*, een boek van Pia de Blok & Douwe Tiermersma.

Zondag 29 December om 10.45 uur verzamelen we ons op de parkeerplaats van Langevelderslag. Het idee is een wandeltocht van een klein uur, met nog wat extra tijd op het strand.

De Stiltewandeling kost niets en ieder is welkom!

Het strand café Nederzandt is het hele jaar door geopend. Aansluitend kan, voor wie dat wil, (op eigen rekening) daar iets gedronken worden;

<http://etenbijnederzandt.nl/restaurant-noordwijk-aan-zee/>



Loslaten en liefhebben

Loslaten is niet ophouden met liefhebben,
het is herkennen dat ik het niet voor een ander kan doen.
Loslaten is niet mezelf afsluiten,
het is realiseren dat ik een ander niet kan beheersen.

Loslaten is niet iets mogelijk maken,
maar het toestaan dat de dingen gaan zoals ze gaan.
Loslaten is niet vechten tegen machteloosheid,
maar accepteren dat de uitkomst zich niet dwingen laat.



Loslaten is niet een ander willen veranderen of verwijten maken,
maar het beste ervan maken voor mijzelf.
Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om een ander.
Loslaten is niet uit handen nemen maar ondersteunen.

Loslaten is niet oordelen,
maar toestaan dat de ander ook maar gewoon een mens is.

Loslaten is niet proberen de uitkomst te regelen,
maar accepteren dat de ander zijn eigen weg gaat.

Loslaten is niet beschermen,
maar toestaan dat de andere zijn eigen realiteit onder ogen ziet.
Loslaten is inzien dat ik alleen kan streven naar degene die ik droom te zijn.

Loslaten is minder bang zijn en meer liefhebben.
(auteur onbekend)

Data om in de agenda te plaatsen

Data opleiding "Onbeperkt ontspannen" met inzicht
in non-dualiteit, voorjaar 2014.

Zaterdag 1 Maart, 22 Maart en 12 April. (Docent Marco)

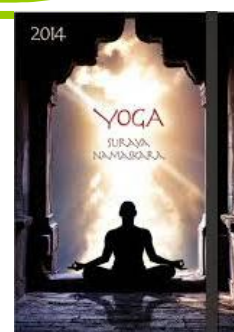
Workshop Yoga – Adem – Ontspanning en Stilte momenten.

Op zaterdag 29 Maart is er een ochtend- en middagprogramma; uitgebreide
informatie volgt in het nieuwe jaar. (Docenten Beate & Marco)

3-Daagse workshop Yoga – Adem – Ontspanning en Stilte.

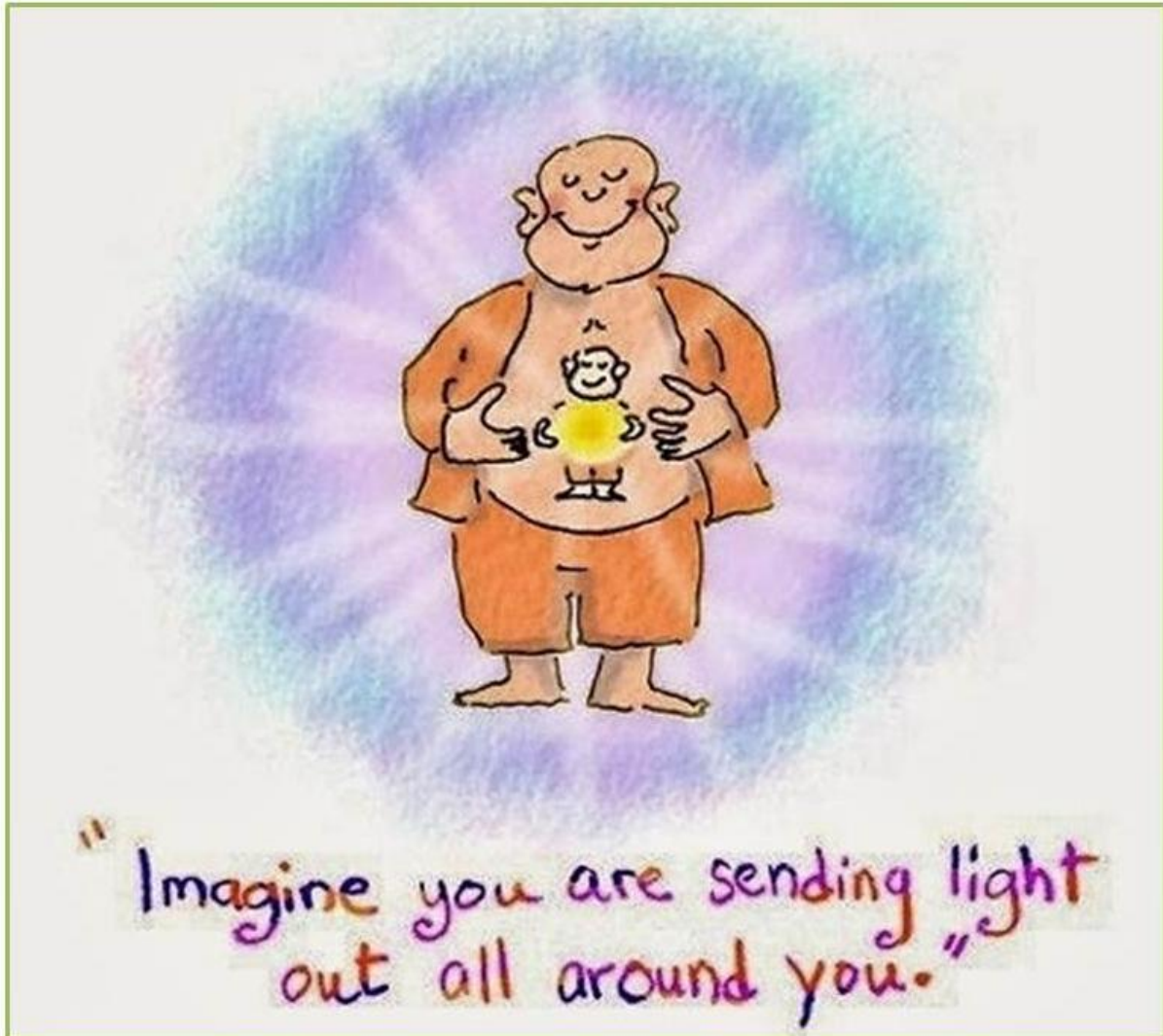
Het worden 3 halve dagen: Vrijdagmiddag 20 Juni - Zaterdagochtend 21 Juni -
Zondagochtend 22 Juni; uitgebreide informatie volgt in het nieuwe jaar.
(Docenten Beate & Marco)

Wil je alvast een plaats reserveren mail dan naar: info@bm-welzijn.nl



Yoga oefening voor de maand December

Verbeeldt je dat je jouw licht laat uitstralen naar de hele wereld.



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.