



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nummer 8 – Mei 2014

nieuwsbrief

Zomertijd, happy tijd - ZOMERBLIJHEID

Om in de stemming te komen, luister eens hiernaar:
<http://youtu.be/YeqOLxRDsV8> Lou Bega - Mambo No 5



Zomerblijheid- Zomertijd, we noemen het ook komkommertijd.
Ogen open - zomermorgen, fluitend wakker worden. Een soort paradijs.
Wordt eens wakker met muziek die klinkt uit alle poriën.

Bewegen, leven, lachen, genieten, springen, glimlachen.

Een zonsopgang en ondergang meemaken. Luisteren naar de natuur, het zingen van de vogels, het buiten leven. Kijken naar de grote ruimte, staren naar de sterren. Stilte en rust. Zomerblijheid.

Zomerblijheid en tuin – moestuin.

Een tuin – moestuin heeft een lange traditie en je zou kunnen zeggen het koesteren van de ziel is te vergelijken met het koesteren van de tuin. Tuinieren is een helende activiteit. Tuinen en tuinieren hebben ook een spirituele of geneeskrachtige betekenis. Voor veel mensen is tuinieren een heel ontspannen bezigheid. Wroeten in de aarde, zaaien, maaien, verpotten, snoeien, wieden en water geven. Uren kun je bezig zijn, alle zintuigen voluit open. Ervan genieten als de tuin er goed bij staat. Geniet ervan, helemaal in openheid tijdeloos tuinieren en van de superfoods die er groeien direct genieten. In de tuin werken geeft op een bepaalde manier vertrouwen. Van een kale grond uit de winter transformeert alles in kleur, licht en groei. In de nieuwsbrief vind je allerlei adviezen en events die we in de zomertijd aanbieden.

De reguleren lessen beginnen weer op 1 September 2014. In de maand Juni kun je ook nog yogalessen volgen.

Mooie zomer gewenst,

Beate Karg
Marco Flipse



JUNI

3-Daagse Yoga –Adem – Ontspanning en Stilte

Op de Vrijdagochtend 20 Juni, Zaterdagochtend 21 Juni en Zondagochtend 22 Juni worden er van 10.00 uur tot 12.00 uur lessen begeleid door Marco Flipse.

In deze 3-daagse staat het begin van de Zomer op 21 Juni centraal. Het programma omvat iedere dag ongeveer een uur yoga aangevuld met momenten van stilte en meditatie.

In het tweede gedeelte ligt de nadruk op ontspanningsoefeningen uit het boek "onbeperkt ontspannen" van Pia de Blok – uitgeverij de Toorts. De ontspanningsoefeningen worden gegeven met inzicht in non-dualiteit. Zo werken de oefeningen verdiepend en zijn ze behulpzaam om bij jezelf te blijven.

De kosten voor de drie dagdelen tezamen bedragen € 50,- .

Locatie; Hathayogapraktijk Beate Karg, Grundel 77, 2377 DA Oude Wetering. Minimaal aantal deelnemers vier, maximaal aantal inschrijvingen tien.

Aanmelding kan via e-mail (info@bm-welzijn.nl), een week van tevoren hoor je of er voldoende aanmelding is om de dagen door te laten gaan.



Tree



Cobra



Triangle



Lotus (Half)

JULI

Oproep; Geïnteresseerden gevraagd !

- Heb je wel eens zelf een aardbei op het veld geplukt en direct gegeten?
- Een biologische wortel uit de grond getrokken, gepoetst in een emmer water en erin gebeten?
- Sla geplukt, die met verse kruiden bereid en binnen 10 minuten op het bord geserveerd?

Beate plant ☺ in de zomer (Juli) een dagdeel in de moestuin waar drie mensen voor worden uitgenodigd.

Het idee is ontstaan op aanvraag. Op die dag zal Beate je meenemen in de zomerpracht van de bloeiende bloemen, groenten en kruiden. Vanuit persoonlijke bevoegenheid zal worden geproefd, eigen bloementhee uit tuin worden gedronken en worden ervaringen gedeeld over achtergronden, het bewaren en bereiden van voeding. Deze inspiratie wordt gecombineerd met gedichten en mindfulness oefeningen.

Als je geïnteresseerd bent horen wij dat graag. Er zijn geen kosten aan verbonden. Mail naar: info@bm-welzijn.nl



AUGUSTUS

Stiltewandeling

In December 2013 hebben we een stiltewandeling beleefd in een winters landschap. Voor het begin van het nieuwe seizoen is er in de nazomer de mogelijkheid, voor wie dat wil, samen een stille wandeling te ervaren aan het strand en in de duinen.

Locatie:

Strand van de Langevelderslag,
Langevelderslag 52-54
Noordwijk

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

Zondag 31 Augustus 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. Als je vooraf ons via e-mail laat weten dat je komt is dat fijn (info@bm-welzijn.nl)

De Stiltewandeling kost niets en ieder is welkom!

Misschien is het leuk om een vriend(in) of echtgenoot mee te nemen. De vorige keer heeft ook een hond in stilte meegelopen ☺

Het strand café Nederzandt is het hele jaar door geopend. Aansluitend kan, voor wie dat wil, (op eigen rekening) daar iets gedronken worden; en voor wie dat wil kunnen we uitwisselen hoe de zomertijd verlopen is.

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



Data om in de agenda te plaatsen

3-Daagse Yoga – Adem – Ontspanning en Stilte.

Vrijdagochtend 20 Juni - Zaterdagochtend 21 Juni - Zondagochtend 22 Juni;
uitgebreide informatie volgt in het nieuwe jaar. (Docent Marco)

Komkommertijd, in de moestuin; in Juli na afstemmen van
geïnteresseerden. (Beate)

Begin yogalessen seizoen 2014-2015 vanaf week 36;
maandag 1 September (Docenten Beate en Marco)

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

Zaterdag 11 Oktober, 8 November en 29 November. (Docent Marco)

Ontspannen

Gezonde voeding en yoga geven je energie. Dit is behulpzaam in het dagelijks leven om je dingen te kunnen doen. Ontspanning tot een vast onderdeel maken van je dagelijkse gewoonte geeft je een extra innerlijke kracht.

Ontspannen zijn is dan het gevolg van een proces dat leidt tot groei en het ontdekken van jezelf. In het afgelopen jaar hebben we samen met mensen deze processen vorm gegeven in opleidingsdagen, cursussen en middels individuele afstemming.



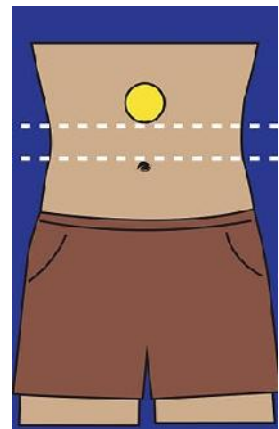
Sfeerbeeld opleiding "Onbeperkt ontspannen"
met inzicht in non-dualiteit – voorjaar 2014

In de vorige nieuwsbrief hebben we een oefening geplaatst waarin je je verbeeld dat je je licht uitstraalt naar de hele wereld. We hebben recent zelf mogen ervaren dat het ontvangen van liefdevolle aandacht helend werkt. De volgende oefening versterkt de energie in jezelf.

Stromingsoefening om je Zonnevlecht te sterken
en weer energie op te bouwen.



- Ga op je rug liggen en ontspan de voeten, benen, de rug, je armen, nek en hoofd.
- Word je gewaar van de ademhaling en volg die met je aandacht. Als er gedachten komen, laat ze ook weer los. Hou de aandacht open en laat gevoelens van liefde, licht en warmte binnenstromen.
- Breng nu de benen boven je buik, de benen zijn bij de voeten gekruist als dat aangenaam is. Armen zijn aan de zijkant van het lichaam en je legt de handen op de zonnevlecht, de maagstreek boven de navel.
- Stel je voor dat je op een inademing zonne-energie inademt in dat gebied, uitademend laat je de energie verspreiden in het lichaam zodat je nog meer ontspant en breed rust op de onderlaag.
- Terwijl je goud – geel – transparant licht inademt zet de buik uit, op de uitademing vlakkt de buik af en stroomt de energie naar je keelgebied, de armen, handen en heel de achterzijde van je lichaam.
- Adem zo enkele keren door.
- Voel na en maak daarna kleine bewegingen die bij je passen.
- Adem door, strek jezelf uit en beëindig de oefening.



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

U ontvangt de nieuwsbrief van bm-welzijn periodiek. Wilt u deze mail liever niet meer ontvangen? Stuur ons dan een e-mail, dan verzorgen wij de afmelding.