



[www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl)

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nummer 9 – September 2014

## nieuwsbrief

### Een reis in de tijd

In de nieuwsbrief van voor de vakantie hadden we zin in de zomertijd. Na de strand - stiltewandeling is het nu zover dat de scholen, het werk en ook onze lessen weer beginnen. Tijd voor iets anders.

Altijd is er de verandering, in het moment nu, waar we ook komend seizoen weer de nadruk op leggen in onze yogabenedering. Als je in gedachten terugkijkt zijn er de beelden en indrukken, ervaringen van de zomer. Graag delen we onze ervaringen van onze klankreis die we hebben gemaakt in de vakantie.

Verderop vertelt Beate over haar instrument die je mogelijk brengt naar een tijdloze ontspanning. De adem begeleidt je steeds op die reis, houdt je in het nu en daarom hebben we een adem oefening uitgeschreven om te beoefenen, om je te begeleiden op jouw reis.

Ook geven we de data om in de agenda te plaatsen, voor diegene die er tijd voor heeft.

Veel leesplezier en hartelijke groeten,

Beate Karg  
Marco Flipse



## Een bijzondere reis, een duik in het geluid

Het stoppen van de tijd, betekent bekende patronen, gewoonten en gedachten loslaten. Ingo en Martina Böhme namen ons mee op een klankreis van 24 uur continue muziek maken.

Een tijd van geluid, een unieke ruimte buiten de gewone tijdsbeleving. Er waren akoestische instrumenten uit de hele wereld. Velen van hen waren melodische instrumenten die goed samen harmonieerden. We bespeelden de instrumenten intuïtief, dat betekent dat de instrumenten zelf lieten zien hoe ze gespeeld wilde worden.

Dit event was in Duitsland, Wangelkow, een plek ver van de drukte van de wereld, gelegen in de buurt van de rivier "de Peene", het water tussen de Lassaner hoek en het eiland Usedom.



Om er te komen reden we over een zeer hobbelige weg. Dit leidde naar een rustige plek, een prachtige stilte omgeven door twee meren waarin je heerlijk kon zwemmen. 's Nachts was het er zo donker dat de sterrenhemel straalde in de nacht.

Een bijzondere ervaring van 24 uur lang met 16 mensen muziek maken in een grote zelfgebouwde tent. Geluiden zijn trillingen (energie) die weer met de eigen trillingen in resonantie treden. De geluidstrillingen beïnvloeden en herschikken het lichaam, en het lichaam neemt wat het nodig heeft in zich op. Uren lang meegaan met de instrumenten en de melodieën stimuleren "self – healing" , ontspanning en rust. Na deze bijzondere tijd had ik het gevoel dat mijn horen veel ruimer was geworden en dieper tegelijk.

Alles was in resonantie met klanken. Toen we onze tent weer opruimden en we al onze spullen van de heuvel naar beneden sleepten, maakten de teenslippers, klap klap klap, hun eigen lied.

Deze ervaring is prachtig om mee te nemen naar het alledaagse leven. Veel dingen kunnen geluid zijn, muziek zijn; het brommen van een automotor of het ruisen van de wind zijn ook geluiden die onderdeel uitmaken van klank – muziek.

Info Klanktijd : <http://ma-mer.de/blog/2014/04/22/klangzeit-der-natur/>

Instrumenten van Ingo Böhme [www.feeltone.com](http://www.feeltone.com)

### Data om in de agenda te plaatsen

Begin yogalessen seizoen 2014-2015 vanaf week 36;  
Maandag 1 September – later instromen is mogelijk  
(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)

Terugkomdag docenten Federatie onbeperkt ontspannen  
Zaterdag 15 November. (Docent Marco)



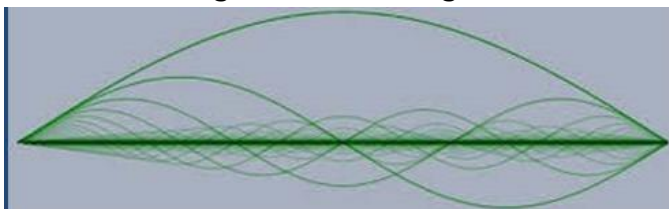
## Monochord, dubbelzijdig

Velen kennen de Monolini die ik regelmatig in de yogalessen gebruik voor een meditatieve ontspanning. Al jaren kijk ik uit naar een groter Instrument in deze richting.

Heel blij ben ik nu ik een dubbelzijdige Monochord heb mee gebracht uit Duitsland. Het instrument is gebouwd door Ingo Boehme, de lessen zijn gevolgd bij Martina Boehme.

Het Monochord was al bekend bij Pythagoras, (ca. 580-500 voor Chr.), een instrument waarop een geluidstapijt ontstaat waar slechts één klank zich verveelvoudigt; het gehoor neemt een boventoon geluid en een grondtoon waar. De boventoon en de bastonen werken harmonisch en laten een meditatief ontspannen dimensie ontstaan. De energielagen worden geharmoniseerd en schoongeveegd.

Het kan tot een ervaring komen met het verbonden zijn in het grotere geheel, het zien van kleuren en vormen die leiden tot een zijnservaring.



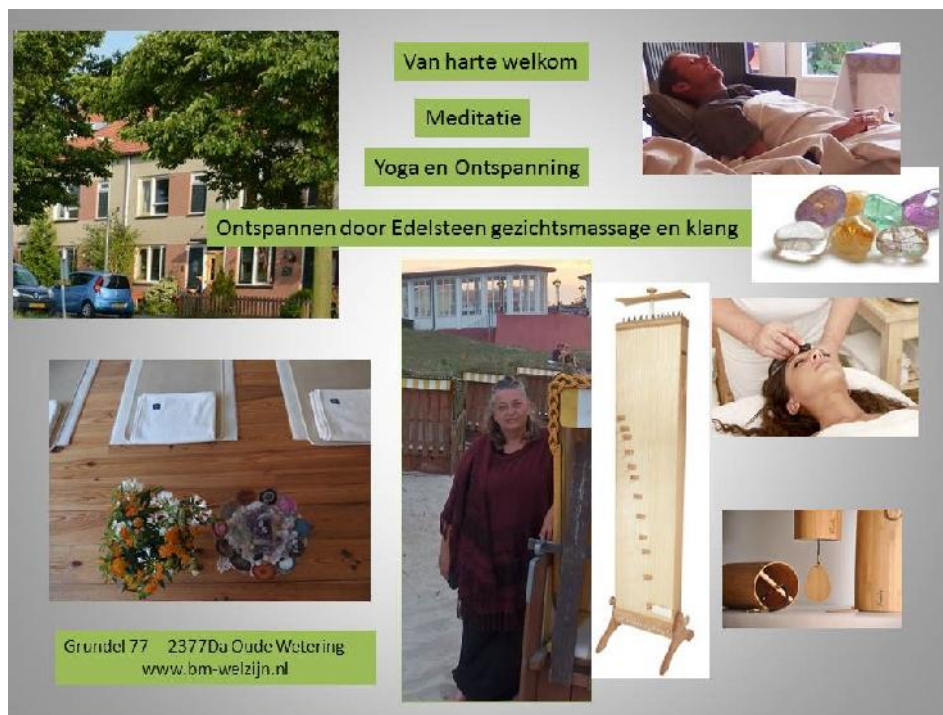
Kopier deze link, of kijk op onze website, om een you-tube filmpje te bekijken waarop Beate het instrument bespeelt: <http://youtu.be/bu6gaohTHng>





## Onbeperkt Ontspannen met gezichtsmassage en Monochord klanken

Na een inleidend gesprek laat ik uw ontspannen door een gezichtsmassage waarbij ik zuivere bergkristallenen gebruik. Vervolgens blijft uw ontspannen liggen en ontvangt uw een klankreis met een dubbelzijdige Monochord en Windshanti's. Een mogelijkheid om meer ruimte te ervaren, om los te kunnen laten, om onbeperkt te ontspannen.



Aankomst met een gesprek.  
Gezichtsmassage met bergkristallen  
Monochord klankontspanning  
Navoelen met een kopje thee.  
Ca. 50 minuten  
Kosten: 30.- Euro

Individuele afspraken overdag en avond.  
Mail: [info@bm-welzijn.nl](mailto:info@bm-welzijn.nl) Tel Beate Karg. 06-12885708

## Ademoefening

### Inleiding

Vanmorgen werd ik wakker en bevond ik mij in een grote, diepe stilte. Ik ben volledig aanwezig en diep ontspannen. Het horen ontwaakt en verdeelt zich in deze diepe stilte. Als vanzelf gaat mijn aandacht naar de ademhaling. Het dakraam in mijn slaapkamer is open en frisse koele lucht stroomt in de kamer. Bewust ervaar ik de inademing en uitademing. In deze staat, blijf ik een tijdje liggen, totdat ik me uitgebreid en ga rekken en strekken om op te staan.

## Ademoefening; de lengte van de ademstroom

Laat de ademhaling volledig normaal stromen, vanuit zichzelf. Houdt nu de rug van je hand onder je neus. (Misschien is de rug van de hand lichtjes te bevochtigen met de punt van de tong). Wordt je gewaar van de adem, voel ze en laat dan iets meer afstand ontstaan, je brengt de hand wat naar beneden. De afstand tot de neus wordt groter en de ademstroom voelt zwakker. Ga zo door tot het punt waar je niets meer voelt. Laat dit punt denkbeeldig het eindpunt zijn van de uitademing. Wees je bewust van de ademstroom tussen de neus en de handrug.



Hoe groot is de afstand? Hoe lang is de ademstroom?  
Ervaar de ademstroom ook door min of meer krachtiger te ademen.

Breng de aandacht nu naar binnen. Ervaar de ademstroom, de lucht die naar binnen stroomt. Voel hoe de adem zich als een kolom naar binnen beweegt. Van de neus, tot buik, tot voeten. Hoe ver stroomt de adem bij jou naar binnen? Ook intern is er een punt waarop de ademstroom gevoelsmatig stopt: het eindpunt van de inademing.



YOGA  
&  
VEDANTA



Jongeren  
Ontspanningslessen  
& inzicht  
Tevens Opleiding

JOY

[www.onbeperkt-ontspannen.nl](http://www.onbeperkt-ontspannen.nl)

Contactgegevens: Beate Karg  
T: 06-12885708  
Contactadres: Grundel 77, 2377 DA OUDE WETERING  
E: [info@bm-welzijn.nl](mailto:info@bm-welzijn.nl)

Marco Flipse  
T: 06-30420499  
W: [www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl)

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](http://www.bm-welzijn.nl) afmelden. U mag ons natuurlijk ook een e-mail sturen, dan verzorgen wij de afmelding.