



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nummer 11 – December 2015

nieuwsbrief

Lieve Yogavrienden

Wat is vergeving?

Vergeving van jezelf of een ander is alleen maar een issue als je bepaalde gedragingen van jezelf of de ander veroordeelt. Het feitelijke thema is het veroordelen, niet het vergeven. Het ego hoopt om tot vergeving te komen door bijvoorbeeld te proberen het oordelende denken tot zwijgen te brengen, maar stelt zich hiermee voor een onmogelijke taak.

Het is de aard van het ego om te oordelen, zich te verzetten. Ego en vergeving sluiten elkaar per definitie uit. De poging om het oordelen te stoppen is simpelweg weer een nieuw oordeel; het oordeel op het oordelen zelf.

Wanneer je tot werkelijke vergeving wilt komen, dan dien je de plek in jezelf te ontdekken die inherent vrij is van gekrenktheid, tekortkoming, vernedering en wrok. Je dient je aandacht te richten op je wezenlijke natuur die onverstoortbaar is, niet te beschadigen of te kleineren is. Vergeven is niet iets wat je kunt "doen"; Vergeving is wat je in essentie Bent.

Als je bijvoorbeeld de klanken hoorde in de Kerstles, gaat het er niet om je voortdurend goed te voelen. Je diepste verlangen is niet om je permanent gelukkig, succesvol, zelfverzekerd, geliefd, ontspannen, sterk, aantrekkelijk, evenwichtig en vitaal te voelen. Je diepste verlangen is om volledig beschikbaar te zijn voor élk gevoel dat gevoeld wil worden en te herkennen dat jij de onaantastbare open ruimte van bewustzijn bent waarin alle gevoelens als tijdelijke passanten komen en gaan.

Laat zo de klanken komen en gaan, als verschillende bezoekers van trillingen die allerlei gevoelens op kunnen roepen. Ontspan je in een open ruimte gedragen van stilte en klanken.

Bron; Erik van Zuydam: tekst toegepast voor de Kerstles met klanken door Beate Karg



Hartelijke groeten Beate en Marco
www.bm-welzijn.nl

Bedankt!

Voor de Kerstperiode hebben we van jullie vele mooie kerstwensen, kaarten en attenties mogen ontvangen. Deze waardering vinden wij heel bijzonder. Ook het feit dat deze aan ons beide geschonken worden, terwijl je de lessen waarschijnlijk van één van ons beide ervaart, maakt de aandacht heel persoonlijk en voelt warm aan.

Het is goed om ook daar eens bij stil te staan, de liefde die we willen delen, de liefde die we mogen ontvangen. We wensen jullie een gelukkig nieuw jaar 2016!

Hartelijk dank

Beate Karg en Marco Flipse



Yoga-meditatie op het strand; Stiltewandeling

Graag willen wij jullie uitnodigen om op zondag 3 Januari 2016 's morgens om 11 uur om mee te doen met de Stiltewandeling.

Het is een traditie om voordat de yogalessen in het nieuwe jaar weer beginnen ons te ontmoeten voor een Stiltewandeling op het strand.

We verzamelen ons op de parkeerplaats van Langevelderslag.
Adres: Langevelderslag 52-54, Noordwijk



Foto: Aad Hogenboom

Het idee is een wandeltocht van een klein uur met momenten van stilte op het strand. De wandeling kost niets en iedereen is welkom!

Je kunt deelnemen aan een groepswandeling en door bij jezelf te blijven wandel je in je eigen tempo. Aansluitend kan, voor wie dat wil (op eigen rekening) bij bijvoorbeeld strand café Nederzandt, iets gedronken worden.

<http://www.bm-welzijn.nl/Noemenswaardige-gebeurtenissen/index.php>

Informatie; data om in de agenda te plaatsen

Sinds enige tijd geef ik, Beate, individuele ontspanning met Monochord en gezichtsmassage. Voor een indruk kijk op;

<http://www.bm-welzijn.nl/Massage-klank/>

Doordat er meerdere vragen waren of we ook iets doen voor een kleine groep met ontspanningsoefeningen en klank bieden we nu:

Onbeperkt Ontspannen - Ontspanningsavond

De avonden zijn van 19.30 uur tot circa 21.15 uur. Gegeven worden korte ontspanningsoefeningen die inzicht geven in Non dualiteit met aansluitend een diepte ontspanning (liggend op een mat) met Monochord en andere klanken.

Data geplande ontspanningsavonden waar je voor kunt inschrijven:

Vrijdag 29.1.2016 ; zaterdag 30.1.2016

Vrijdag 11.3.2016 ; zaterdag 12.3.2016

Groepsgrootte: Maximaal 8 Personen

Kosten: 12 Euro per persoon

Locatie: Yogapraktijk Beate Karg, Grundel 77, 2377 DA Oude Wetering

Inschrijven - contact: info@bm-welzijn.nl

Wil je als groep komen op een andere datum, neem dan contact met ons op. Dan stemmen we samen de mogelijkheden af. Ook het verzorgen van een ontspanningsavond op locatie is mogelijk.

Opleiding/Bijtscholing "Onbeperkt Ontspannen"
met inzicht in non-dualiteit

Opleiding voorjaar 2016: Zaterdag 30.1.2016; 13.2.2016 en 12.3.2016

Tijd: 10.30 -13.30 uur

De cursus gaat zeker door er zijn al voldoende inschrijvingen. Wil je nog mee doen meld je aan via: info@bm-welzijn.nl

Achtergrondinformatie: <http://www.bm-welzijn.nl/Opleiding-Bijtscholingen/>

Inschrijven voor yogalessen in Oude Wetering, Leimuiden, Alphen aan den Rijn, Halsteren en Roosendaal is mogelijk.

Wat is het toch mooi om elke week bij je zelf te komen en door yogaoefeningen je soepel en in balans te houden.

Wil je meer weten over onze lessen lees dan:

<http://www.bm-welzijn.nl/Hatha-Yoga/>



Ademoefening

Voor een geconcentreerde, stevige, geaarde energie.
Om bij jezelf te komen

Snikken met je buik.

Kom goed rechtop zitten.

Adem 3 keer in en uit met een stevige buik adem.

Maak dan een snikbeweging met je buik waarbij
stootsgewijs de inademing zich direct voorzet tot in de onderbuik.

Laat het snelle snikbewegingen zijn waarbij de buikwand bij de inademing iets
uitzet.

Herhaal dit twee keer.

Voel de oefening na.



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? 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.