



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nummer 12 – Maart 2016

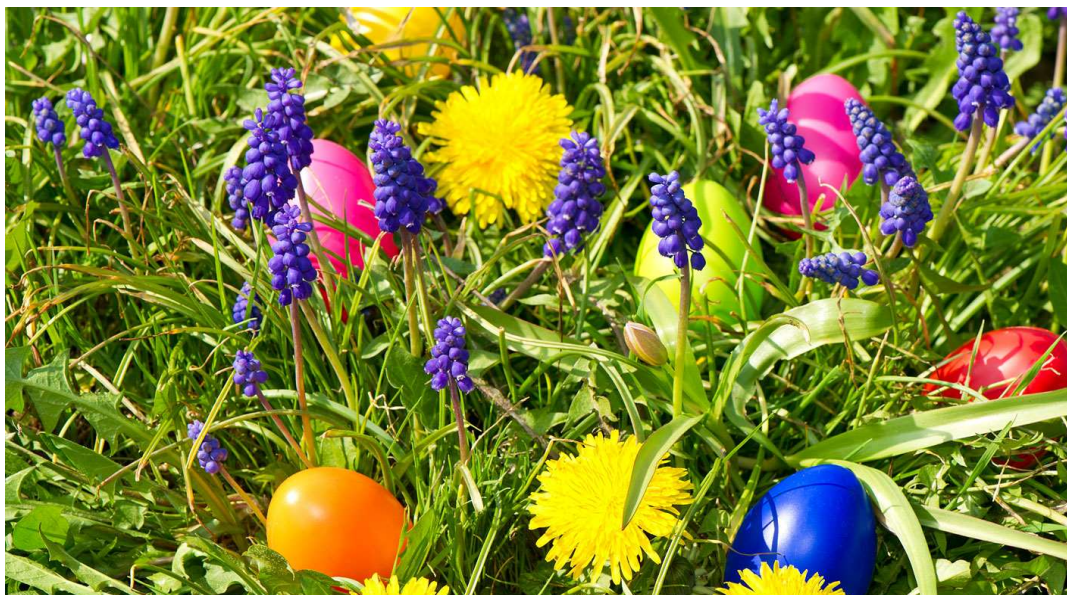
nieuwsbrief

Lieve Yogi's

De laatste weken waren we in de yogalessen bezig met de basisenergie, met het herkennen van je krachtpunt, met het beoefenen van je bekkenbodemspier. Steeds opnieuw een proces aangaan om de geconditioneerde gedrag- en denkpatronen te leren doorzien. Ook een proces van kennis ontvangen, van geaard zijn en evenwicht vinden tussen de bewegingsstroom in de buitenwereld en in je innerlijke wereld.

Yogaoefeningen blijven doorwerken, op je fysieke lichaam, op je emotionele / gevoelslichaam en op je geest. Elke week stel je je open om naar de yogales te komen en "JA" te zeggen tegen dat wat je ontmoet, ervaart en doorwerkt, doorziet en (los) kan laten.

Dat is een bewustwording, een verdere ontwikkeling van een goede lichaams-gewaarwording, kennismaking met je emotionele – gevoelswereld en het leren kennen van je eigen denkpatronen. Het leren observeren, ervaren en minder oordelen. Zo kan je steeds meer beseffen wat ontspannen - zijn kan betekenen, open - zijn en jezelf zijn. Een goede yogabeoefening is bruikbaar in het alledaagse; als dat niet zo is is het nutteloos. Continue jezelf afstemmen om in harmonie te kunnen leven.



Fijne Paasdagen, Beate & Marco

Data om te noteren: Onbeperkt Ontspannen en Klank

Je kunt je inschrijven voor een avond met ontspanningsoefeningen die inzicht geven in Non dualiteit met aansluitend een diepte ontspanning (liggend op een mat) met Monochord en andere klanken.

Een klankreis is een concert, met authentieke klankinstrumenten en stem, dat je liggend meemaakt.

Doordat je ligt ga je anders luisteren. Wanneer je je openstelt om te ontvangen en ervaren zal je merken dat de klanken behalve via je oren ook via je gehele lichaam binnen komen.

Dat geeft een intense lichamelijke ontspanning. Het kan aanvoelen alsof je lichaam opnieuw "gestemd" wordt. De diversiteit aan klanken en trillingen kunnen je meenemen op een innerlijke reis. Iedere klankreis is uniek en afgestemd op de tijd, plaats en aanwezige luisteraars en komt volledig geïmproviseerd tot stand.

Wanneer:

VRIJDAG 15 April
ZATERDAG 16 April

De avonden zijn van 19.30 uur tot circa 21.15 uur.
Groepsgrootte: Maximaal 8 Personen
Kosten: 12 Euro per persoon

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

SCHRIJF JE IN VIA E-MAIL OF CONTACTFORMULIER OP DE WEBSITE:
info@bm-welzijn.nl

Beate verzorgt ook individuele klankontspanning met gezichtsmassage. De kennismakingsprijs van 22 Euro blijft nog geldig voor de maanden Mei en Juni in 2016.

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



Yoga groepslessen in Juni 2016

Wil je de yogagroepslessen blijven volgen in Juni?
Meld je aan via : info@bm-welzijn.nl

De lessen worden na inventarisatie gegeven in:
Oude Wetering en Alphen aan den Rijn (Zuid-Holland),
Halsteren en Roosendaal (West Brabant).



Yogaoefening: Ademen vanuit ja Pranapunt

Leg nu je handen op je onderbuik, boven je schaambeentjes, met de vingertoppen naar elkaar toe wijzend.



Laat de vingers dieper zakken in je buikwand, in je buik richting je heiligbeen.

In dit gebied is een prana-punt een krachtpunt waar een opening is voor universele krachten.

In gedachten maak je daar een klein stevig kringetje om dat punt te sterken. Adem vanuit dit "chi-punt" of "prana-krachtpunt" in en uit.

Het beginpunt van de inademing is bij de denkbeeldige kring in je onderbuik, iets voorbij je schaambeentjes in de diepte, de uitademing gaat verder omlaag richting je heiligbeen.

De inademing is weer denkbeeldig bij het kringetje.

In- en uitademing kruisen zich in de krachtcirkel.

Probeer zonder je te haasten vrij en luchtig enkele keren door te ademen.

Ontspan je liezen, je benen en je voeten.



Jongeren
Ontspanningslessen
& inzicht
Tevens Opleiding



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? Laat het ons weten met een e-mail naar info@bm-welzijn.nl dan verzorgen wij de afmelding.