



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nieuwsbrief nummer 14 - December 2016

Dat wat ons draagt

Misschien is de essentie en ook het enige wat onvergetelijk overblijft van een crisis dat mensen in pijnlijke situaties boven zichzelf uitstijgen.

Het was in deze situaties eigenlijk een tijdje een "andere wereld". Te midden van de angst, stress en zorgen kon ik andere mensen - letterlijk als betere mensen - ervaren.

Mensen die er voor ons waren, mensen die dicht bij ons stonden. De dagelijkse onverdraagzaamheid en onverschilligheid verdwenen. Saaiheid en onberoerd zijn werden voor een bepaalde tijd overwonnen.

Ja, uiteindelijk was er alleen liefde en lijden voor ons om te overwinnen naar het andere. Het is de openheid. Het is de openheid van het hart die dat verzorgd.

Hoe raar het ook klinkt:

Ik heb achteraf de indruk dat een wereld waarin rampen, fouten en kwaad mogelijk is eigenlijk nog erger zou zijn als er geen lijden is. Dat is geen antwoord op het lijden zelf of helemaal geen rechtvaardiging op de noodzaak ervan.

Het is een eigen beleefde ervaring dat lijdende medemensen in onszelf iets bevrijdends kunnen oproepen en dat heet mededogen.

Alleen in deze liefde groeien we verder en dan kan de bekrompenheid en de banaliteit van onze ik – ego – overstegen worden.

We zijn toegewijd aan elkaar onze behoeftigheid toe te vertrouwen. Het enige wat het lijden kan uitspreken is: Wees er nu voor de ander! Dit vertrouwen en helemaal hier – zijn maakt onze wereld draaglijk. Het is een heilige kracht die ons leven in stand houdt. Het is dat wat ons draagt. Mededogen en liefde.

Vrij vertaalde tekst van vioolbouwer [Martin Schleske](#)



Beate

Kerstvakantie: De yogapraktijken van Beate en Marco zijn gesloten van 23.12.2016 tot en met 8.1.2017

Al jaren heb ik, Marco, de combinatie van administratie voeren en yoga-ontspanningslessen geven gecombineerd. Dat dit moeiteloos in elkaar overgaat en vele overeenkomsten heeft wil ik met dit bericht duidelijk maken.

Scan en herken

Software voor boekhouding wordt steeds slimmer, een administratie wordt vandaag de dag meer en meer geautomatiseerd. Je kent het misschien zelf ook van het automatisch inlezen van gegevens door de Belastingdienst in je aangifte Inkomstenbelasting.



Tegenwoordig kan ook het inlezen van bankafschriften in de boekhouding automatisch gekoppeld worden en facturen kunnen worden gescand en herkend. Zo wordt de administratie (in goed Nederlands) steeds meer “up to date” en “real time” en kan je als ondernemer sneller beslissingen nemen.

Dat wisten we in de yoga ook al. Een body scan geeft je de mogelijkheid te ervaren wat nu is. Met het naar binnen richten van je aandacht (ook in de yogahoudingen – asana’s) kun je ervaren waar eventuele spanning aanwezig is. Hoe meer je dit oefent, hoe opmerkzamer je wordt. En dan begint het

Wat doe je met die informatie?

Voor zowel de administratie als yoga heb je dan veel aan een goed advies. Vanuit ruimte en stilte helder kijken naar wat er is, daar lering van trekken en actie ondernemen óf juist niet.

Het digitale kan vele voordelen geven maar onderschat de menselijke factor ook niet. Het gevoel en mentale dient een balans te vinden. Iedere keer blijft het maatwerk. Ik neem je graag mee in deze processen, waar ik vele jaren ervaring in heb opgedaan.

Dus als je bewust yoga-adem-meditatie en ontspanning wilt ervaren,

Kijk eens op www.bm-welzijn.nl voor activiteiten en wekelijkse lessen

Als je aandacht zoekt voor je boekhouding/administratie ...

Kijk eens op www.marcoflipse.com voor administratieve ondersteuning

Of zoals een meditatieleraar het altijd tegen mij zei; "Heb het helder!". Als hij je meenam in een ervaring, opende je na de meditatie je ogen, hij keek je diep in de ogen aan en vroeg dan "Klopt dat?!".



DATA OM TE ONTHOUDEN 2017

8.1.2017 Nieuwjaars Stilte Strandwandeling 8 Januari 2017

Beate en Marco begeleiden de stiltewandeling. We verzamelen ons op de parkeerplaats van Langevelderslag, de wandeling begint om 11.00 uur. Het idee is een wandeltocht van een klein uur te maken, met momenten van stilte op het strand.

De wandeling kost niets en iedereen is welkom! Yogaleden, Familie, vrienden ...

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.

8.1.2016 Zondag 11.00 uur.

Verzamelen bij de Parkeerplaats

Langevelderslag 52

2204 AH Noordwijk

Yogalessen in Alphen aan den Rijn

Dinsdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur in de Meridiaan

Woensdagavond van 19.30 uur tot 20.45 uur in het Spectrum / Batenstein

Donderdagavond van 20.15 uur tot 21.15 uur in de Meridiaan

Yogalessen in Leimuiden

Maandagavond 19.15 uur en 20.45 uur* in de Peppelhof Leimuiden (* 2^e les met meditatie)

Dinsdagavond 19.15 uur en 20.45 uur in de Peppelhof Leimuiden

Woensdagochtend 9.00 uur en 10.30 uur in de Peppelhof Leimuiden

Yogalessen in Roelofarendsveen

Maandagochtend 9.00 uur in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen

Woensdagavond 19.15 uur en 20.45 uur in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen

Donderdagochtend 9.00 uur en 's avonds 19.30 uur Yoga – meditatie in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen

Dinsdag overdag Yogalessen individueel of als paar in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen naar afspraak.

Woensdagochtend Yogalessen individueel of als paar in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen naar afspraak.

Kinder – (groot)moeder yoga in Roelofarendsveen Yogaruimte Beate

Een keer per maand op woensdagmiddag 15.15 tot 16.00 uur

Nieuwe DATA: woensdag 18.01.2017 – 22.02.2017 – 15.03.2017 – 12.04.2017 – 17.05.2017

Meditatieoefening in de Ochtend Roelofarendsveen Yogaruimte Beate

Donderdagochtend 7:30 inloop tot 8.15 uur Meditatie zitten in Stilte.

Voor cursisten van bm-welzijn gratis. Niet cursisten 3 Euro

Yogalessen in Roosendaal

Maandagavond van 19.15 uur tot 20.15 uur en van 20.45 uur tot 20.45 uur in de Wingerd

Onbeperkt ontspannen en klank in kleine groep

(maximaal 5 Personen).

Een keer per maand Klankruimte Beate Roelofarendsveen of als je als kleine groep wil komen neem met mij contact op en we kijken naar een geschikte data. Kosten 13,50 Euro Per Persoon

Data 2017

20.1.2017 vrijdagavond 19.30 Roelofarendsveen, rest volgt



Individuele Klankontspanning Klankruimte Beate Roelofarendsveen

Naar afspraak mail: info@bm-welzijn.nl

Kosten Behandeling 25,- Euro

Onbeperkt Ontspannen oefeningen lichte beweging en veel ontspannen

Woensdagochtend 9.00 uur in Yogaruimte Beate Roelofarendsveen

Onbeperkt Ontspannen oefeningen lichte beweging en veel ontspannen

Individueel naar behoefte en afspraak

"Omdat ik ook mijn voeten ben "

Zolang onze voeten ons gemakkelijk door het leven dragen treden ze vaak alleen in onze aandacht op door middel van schoenen of eventueel nagellak te gebruiken. Pas als de eerste problemen optreden maken we ons bewust van onze voeten en voelen duidelijk hoe belangrijk ze zijn voor onze vooruitgang in het dagelijks leven of beroepsleven.



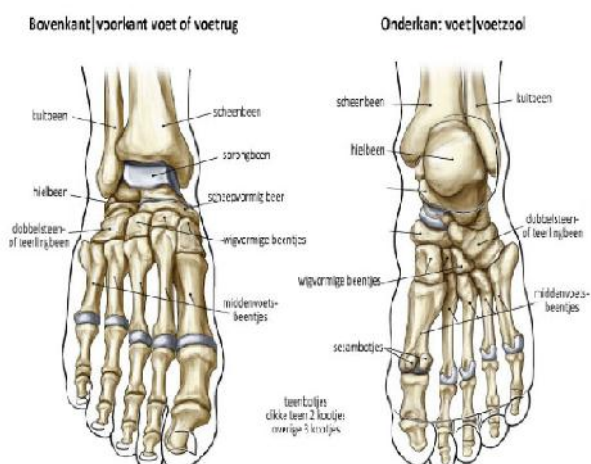
De zittende levensstijl van de meeste mensen geeft voor de voeten een uitdaging, ze moeten zich aanpassen, als ze in principe niet worden gebruikt. Vaak zijn de spieren, botten en gewrichten van de voet ingepakt voor uren in een schoen en het enige patroon van beweging is een korte loopafstand van A naar B. Wandelen in het weekend of in de natuur is eigenlijk niet voldoende om de voet gezond te houden.

Wat zeggen onze voeten?

Begrijp je de taal van je voeten?

De structuur van de voeten

Elke voet bestaat uit 28 beenderen/botjes, 33 gewrichten, 107 ligamenten (bindweefselbanden) en 19 verschillende spieren. Verbazingwekkend, zoveel kleine spieren en botten en gewrichtjes, en de spieren hebben een hoge elastische kracht door bindweefsel. Dit maakt dat we een goede coördinatie en uithoudingsvermogen hebben.



"Omdat ik ook mijn voeten ben " die me evenwicht en balans geven.
Die me op de aarde laten staan.

Enkele uitdrukkingen zijn :

“Met beide benen op de grond staan, weten waar je staat, op eigen benen staan, op goede voet staan.

Yoga doe je het liefst of blote voeten of als het koud is met sokken aan. Maar wel helemaal vrij en ruim voor de voeten die direct contact hebben met de yoga mat.

Yogaoefeningen voor de voeten maakt je voeten en tenen goed doorbloed, houd je voet warm, zeker nu in de winter. De energie en doorstroming kan zo in het hele lichaam doorgaan. Met een paar minuutjes per dag werk je aan de kracht in je voeten. Happy feet! op goede voet staan!!

Volg niet de voetsporen van de wijzen uit het verleden, maar zoek wat zij zochten.
Houd je ogen op de sterren gericht en je voeten op de grond.

Ten slotte een paar oefeningen voor je voeten. Juist in de winter maanden is het goed de voeten aandacht te geven omdat ze vaak heel lang in de schoenen zijn ingepakt.

Voetoefeningen:

Tadasana

Staand tenen bewegen omhoog van de kleine teen naar je grote teen, op de mat duwen.
Tenen strekken en samenknijpen.

Basishouding zit.

Pak met de vingers tussen de tenen en beweeg de bal van de voet.
Pak met de handen de toppen van de voeten en beweeg ze heen en weer.

Rondjes draaien vanuit de enkel. De voeten uitwringen als een handdoek.
Losschudden van de voeten.



Happy feets of wel ook Joy a Toes.

<http://www.joyatoes.com/>

<http://yoga.lovetoknow.com/Yoga Toes Toe Stretchers>



Tenenspreiders zijn ontworpen om ruimte te creëren in de voeten.

Ruimte tussen je tenen geeft je voeten veel energie terug.

Voetoefeningen met een vaste bal (het liefst een tennisbal) doen ook wonderen.



YOGA
&
VEDANTA



Jongeren
Ontspanningslessen
& inzicht
Tevens Opleiding

JOY

www.onbeperkt-ontspannen.nl

Contact:

Beate Karg

Marco Flipse

T: 06-12885708

T: 06-30420499

Contactadres: Schieland 33, 2371 PM ROELOFARENDVSVEEN

E: info@bm-welzijn.nl

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