



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nieuwsbrief nummer 15 - Mei 2017

Wees je eigen zonneschijn

Het Paasweekende is achter de rug. Een weekende met mooi en regenachtig weer. De (moes)tuin snakke naar de regen en ook de zonnestralen waren zeer welkom in het vrije weekend. In de lessen van afgelopen week heeft de eindontspanning een visualisatie gebracht van de steeds opkomende zon aan de horizon. Vanuit de stilte stijgen de zonnestralen op en wordt het vergelijk gemaakt dat jezelf ook bent als die zon, stralend vanuit jouw middelpunt.

Dat is wat wij jullie toewensen voor de komende maanden. Dat de extra vrije tijd van vakantie je de rust brengt / geeft en dat je die mag behouden, van binnenuit. Dat je weet dat de rust en ruimte met je mee is, ook als het alledaagse leven je blijkt te beheersen en het lijkt dat je te veel te doen hebt. Begin vooral tijd en ruimte te scheppen na de vakantie – voor nieuwe spontane dingen.

Voor de liefhebbers hebben we een gebruikelijk aanbod van extra lessen in Juni. In deze nieuwsbrief eindigen we met de Egyptische zonnegroet die je als oefening mee kunt nemen in de zomer.

We beginnen het seizoen weer als gebruikelijk in September en hopen op een mooie nazomerse dag zondag 3 September voor een gezamenlijk begin van het yogaseizoen met de Strandwandeling.



Beate zal naast de yogalessen ook in het nieuwe seizoen met plezier weer klankmeditaties en concerten voor groepen en individueel aanbieden. Marco zal Onbeperkt Ontspannen cursussen vormgeven voor groepen en individueel.

Mooie zomer!

Zomervakantie: De yogapraktijken van Beate en Marco zijn gesloten
van 01.07.2017 tot en met 04.09.2017

Standwandeling: Zondag 3 September 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.

3.9.2017 Zondag 11.00 uur.
Verzamelen bij de Parkeerplaats
Langevelderslag 52
2204 AH Noordwijk



Inspiratie voor de zomer.

De afgelopen maanden heb ik een prachtig boek gelezen van Miriam Lancewood.
Mijn leven in de wildernis.

www.kosmosuitgevers.nl 9789021564098

Het gaat om een jonge Nederlandse vrouw en haar man, die in de wildernis van Nieuw-Zeeland leven. Ze leven heel eenvoudig en slapen in een tent, ook met heel slecht weer. Inspirerende inzichten deelt Miriam en als je van de natuur houdt is dat een boek om mee op vakantie te nemen.



Korte tekst uit het boek:

“Soms was het steenkoud” zei Peter hoofdschuddend. “Tjonge, je gelooft het niet. Bevroren tent, bevroren watervallen, alles stijf bevroren! En weet je,”

Peter zette zijn mok thee neer, “als je om drie uur ’s Ochtens wakker wordt omdat je al acht uur hebt geslapen, komen steevast allerlei stomme oude herinneringen je kwellen.

... Al die onopgeloste conflicten hebben geduldig zitten wachten tot ze naar buiten konden. ...Net als spinnen in de kelder.”

“Ja’ zei Mouse “We zorgen er altijd voor dat we het de hele tijd zo druk hebben wat we niet aan die ellende hoeven te denken”. “Als het donker is valt er niet veel te doen, dus dan heb je geen andere keus dan die naar boven te laten komen.” Peter nam een slok thee. “En wat dan? “ Vroeg Mouse

“Na een paar maanden verdwijnen ze. Een lange, stille winter doormaken, ook al is het maar een keer in je leven, is heel louterend, mentaal bedoel ik.”

“En fysiek” zei Mirjam. Omdat we zoveel slaap hebben gehad zijn we helemaal opgeladen.

“Interessante shit, zeg” Zei Mouse.

... “Waarom heb je geen plan dingen te doen? Wij gaan in de voorjaar dit doen en weten wat we in de zomer doen en in de herfst.” Zei Mouse.

“Als je alles van tevoren plant, geef je het onverwachte weinig kans. En het onverwachte is vaak het interessant. Er kunnen ons fantastische dingen overkomen die ons hele leven veranderen, maar je kunt de dingen niet plannen.

Beate:

Dat wens ik ons toe, een zomer waar we onverwachte dingen mogen ontmoeten. Ons batterijen opladen en mentaal vrij mogen zijn. En vooral genieten van de natuur.

Nog een aanrader.. een hele inspirerende CD van Jenas / Afterlife
Beate heeft voor de eindontspanning gebruikt:

Song 5: Emotional Flashback <https://youtu.be/iWhyMkC3jNM>

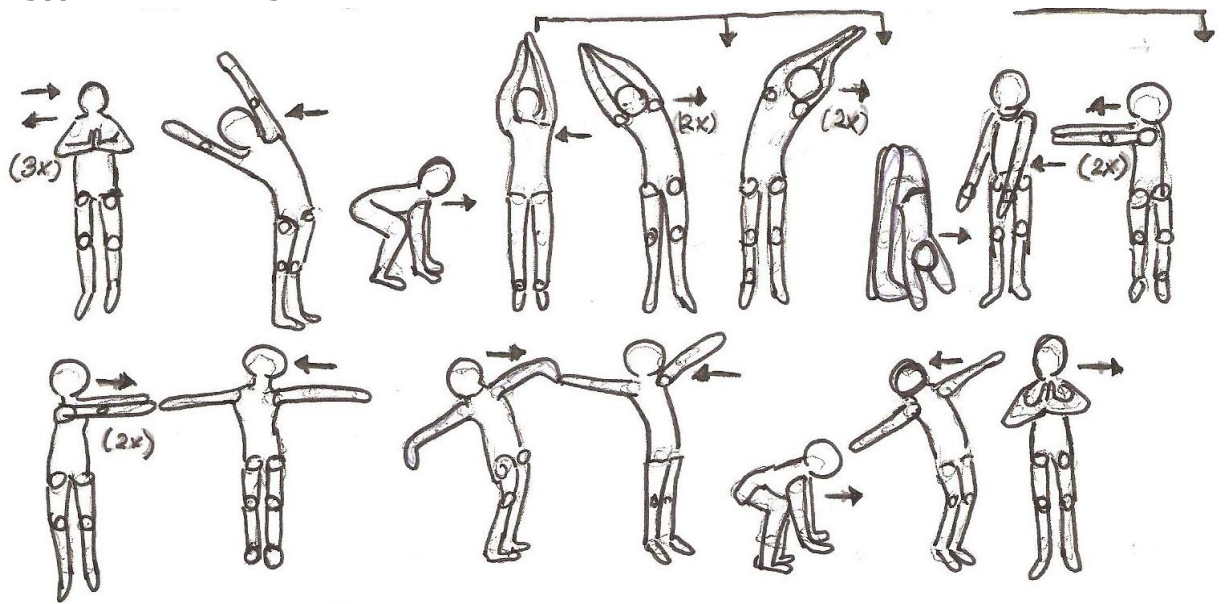
Vertrouwd kopen? Bij Bol.com

<https://www.bol.com/nl/c/algemeen/jenas/14304386/index.html/>



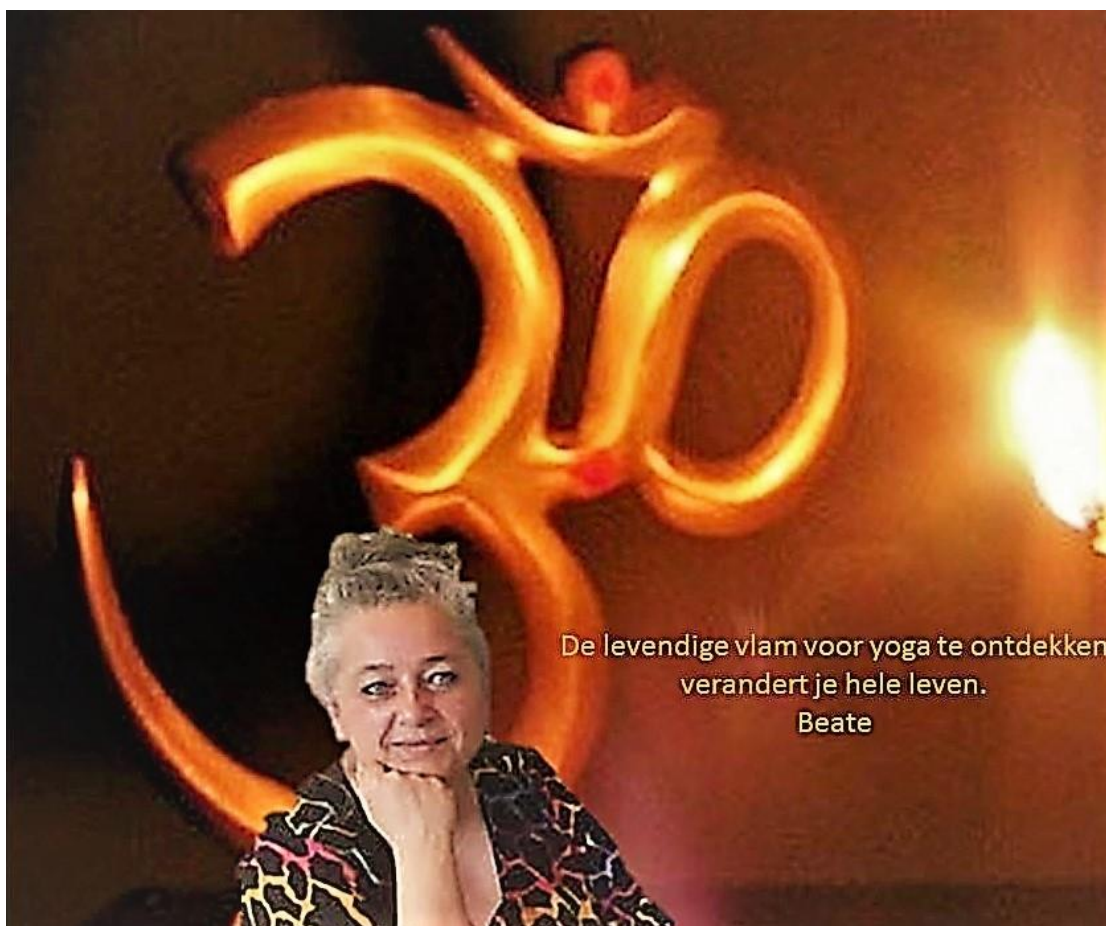
24 Mei is de laatste yogales van het seizoen (Pinksteren en Hemelvaart).
Je kunt je inschrijven voor de Junilessen die beginnen vanaf dinsdag 6 Juni.

Egyptische zonnegroet



(Een → naar de persoon gericht staat voor een inademing, een ← van de persoon af getekend staat voor een uitademing. Met de pijlen boven de tekening zijn herhalingen van houdingen aangegeven.)

- Kom staan in tadāsana en plaats de handpalmen tegen elkaar met de duimen tegen het borstbeen (namasté).
- Concentreer je op de adem. Op een inademing druk je de handen tegen elkaar – voel de spierspanning in de armen en span ook zoveel mogelijk andere spieren van het lichaam – benen, gezicht, buik...
- Uitademend ontspan je het hele lichaam. Dit herhaal je drie keer.
- Op een inademing strek je het lichaam uit. De armen komen omhoog en je voelt dat je jezelf langer maakt (rek evt. de voorkant van het lichaam wat op door iets naar achteren te buigen). Kijk naar voren.
- Uitademend kom je op de hurken (hielen los van de grond) en plaats je de handen op de grond
- Inademend maak je het lichaam weer verticaal en de handen komen door de ruimte tot boven het hoofd (evt. handpalmen tegen elkaar).
- Op een uitademing buig je zijwaarts (de flanken rekken), eerst naar rechts en dan inademend weer naar het midden, uitademend naar links. Dit herhaal je twee keer.
- Eindig met zijwaarts buigen door op een inademing je lichaam weer op te rekken in een rechte lijn in het midden, buig dan op een uitademing door naar voren vanuit de heupen; zoveel mogelijk met een lange (rechte) rug. Hang met het bovenlichaam ontspannen voorover tot je longen helemaal leeg zijn.
- Kom dan rustig inademend weer omhoog – kijk naar voren zodat je je rug niet te bol maakt – je longen zijn helemaal gevuld als je rug en hoofd weer recht zijn en je armen zijn voor je uit gestrekt op schouderhoogte; nu gaan we de wervelkolom draaien;
- Uitademend draai je je bovenlichaam (armen blijven parallel aan de vloer op schouderhoogte, gezicht draait ook mee) naar rechts – inademend weer terug naar het midden en uitademend dan naar links. Dit herhaal je twee keer.
- Eindig met de armen geopend op schouderhoogte inademend – strek ze en maak ze lang in de ruimte, voel dat de borstkas zich opent.
- Op een uitademing ontspan je de gewrichten: enkels, knieën, heupen, polsen, ellebogen... je lichaam zakt iets in en het hoofd hangt een beetje naar achteren.
- Op een inademing strek je het lichaam maximaal verticaal met de armen boven het hoofd.
- Op een uitademing kom je weer op de hurken.
- Inademend maak je het lichaam weer verticaal met de armen boven het hoofd gestrekt. Uitademend komen de handen weer terug voor de borst met de duimen tegen het borstbeen in namasté. Kom staan in tadāsana en wordt je hele lichaam gewaar in de ruimte.



De levendige vlam voor yoga te ontdekken
verandert je hele leven.

Beate



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 ROELOFARENDSVEEN

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