



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nieuwsbrief nummer 16 - December 2017

Een groot gebaar

In deze tijd van het jaar sturen we aan geliefden en bekenden een kaartje met goede wensen.

Dat kost helemaal niet zoveel moeite maar het heeft op een ander een groot effect. Een kaartje sturen. Maar vergeet jij ook wel eens bij andere momenten (van bijvoorbeeld een ziek zijn van een bekende) om naar de brievenbus te gaan? Het vergeten, niet bewustzijn is een niet in het nu zijn of druk zijn met andere dingen.



In de laatste les van het jaar oefenen we de gebedsgebaren. Universele houdingen met hoofd, handen en hart die ieder op een speciale wijze communiceren. Niet anders als bij yogahoudingen worden ze met aandacht en in de diepte beleefd.

Als de kleine gebaren in het dagelijkse leven ook zo ervaren worden wordt het leven in een andere dimensie. Gebaren worden dan steeds meer uitdrukkingen van jezelf die niet alleen met feestdagen worden doorgegeven maar ook op de andere dagen van het jaar.

Zo wordt yoga-meditatie geïntegreerd in je leven, is het meer dan een wekelijks uur in een groepsles. Deze mooie houding wensen we jullie in het nieuwe jaar toe.

Fijne feestdagen!

Beate

Marco

Kerst-Nieujaarsvakantie:

De yogapraktijken van Beate en Marco zijn gesloten van 22.12.2017 tot en met 05.01.2018, maandag 08.01.2018 beginnen de yogagroepslessen weer

Standwandeling: Zondag 7 Januari 2018

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.



Zondag 07.01.2018 11.00 uur.

Verzamelen bij de Parkeerplaats Langevelderslag 52
2204 AH Noordwijk

Onbeperkt Ontspannen voor jongeren met inzicht in non-dualiteit

Sinds het voorjaar van 2013 verzorgt Marco de opleiding Onbeperkt Ontspannen voor jongeren met inzicht in non-dualiteit. Deze ervaringscursus heeft hij overgenomen van Pia de Blok, haar gelijknamige boek dient als basis voor de drie dagdelen waarin je de stof eigen maakt. Het is belangrijk om te doen en toepasbaar in het alledaagse. Niet alleen voor jongeren maar er zijn ook oefeningen die voor volwassenen en ouderen ook hun werking tonen.



Cursisten gebruiken het voor zichzelf, in hun praktijk of in contacten met jongeren. Je kunt daarbij denken aan leraren, coaches en ouders. De nadruk ligt met name op zelf ervaren wat spanning en ontspanning is en wat jij er zelf aan kunt doen.

In de loop de jaren zijn er zo al vele (kinderen) met de materie in aanraking gekomen. De waarde is inmiddels bekend en onderkend. Het is erg leuk en waardevol dat ik op 6 Juni 2018 alweer voor de derde keer gastspreker mag zijn op de congres van Medilex onderwijs; Burn out bij jongeren.

Als jezelf met de materie wilt oefenen, of je kent iemand die zich hierin wil verdiepen is er ook in het komend voorjaar weer een mogelijk hiervoor. Voor verdere informatie neem gerust contact op of kijk op de website <http://www.bm-welzijn.nl/Opleiding-Bijtscholingen/>

De opleidingsdagen Onbeperkt Ontspannen zijn gepland op Zaterdag 17 Februari, Zaterdag 24 Maart en Zaterdag 7 April 2018.

Klankontspanning in Januari 2018

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 zul je merken dat de klanken behalve via je oren ook via je gehele lichaam binnen komen.

Dat geeft een intense lichamelijke ontspanning. Het kan zich 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. Ik geef de klankreis voor een kleine groep mensen, zodat het veilig, aangenaam en ontspannen blijft.



Data: Vrijdag 19.1.2017 19.30 uur en Zaterdag 20.1.2017 19.30 uur
Kosten 13.50.- P. Persoon in Roelofarendsveen



Mantra

mantra's (meerv.); zin die steeds wordt herhaald tijdens een gebed of meditatie. In het Sanskriet wordt `Man` vertaald met gedachten en `tra` betekent bescherming. De oorspronkelijke betekenis van het woord mantra wordt dan ook als `dat wat onze geest beschermt` gezien. Mantra meditaties zijn meditaties waarin een herhaling van een geluid, woord, zin of affirmatie ons meditatieobject of focus voor onze gedachten is.

Adi Shakti Adi Shakti Adi Shakti Namó Namó

Ik roep de oorspronkelijke vrouwelijke Energie aan.

Sereb Shakti Sereb Shakti Sereb Shakti Namó Namó

Ik roep de allesomvattende en universele energie aan.

Pritam Bhagwati Pritam Bhagwati Pritam Bhagwati Namó Namó

Ik roep de scheppende kracht aan, door God geschapen.

Kundalini Mata Shakti Mata Shakti Namó Namó

Ik buig voor (of roep op) de creatieve kracht van de Kundalini, de Goddelijke Moedermacht.

Klik hier : <https://youtu.be/41qNUFU4hOI>



Winter yogi thee



Yogi thee zelf gemaakt

specerijen:

3- 4 peperkorrels (fijn gemalen)

1-2 Jeneverbessen

2-3 cm lange kaneel staaf

3-5 plakjes verse gember

1 Kruidnagel

½ theelepel zoethout

Bij behoefte nog 2 theelepels zwarte thee toevoegen.

Alles samen 15- 20 Minuten laten trekken/koken.

Ik zelf doe alle specerijen in een klein theezakje behalve de verse gember die laat ik ook na de 15 minuten nog in de theepot.

Je kan deze yogithee zelf creëren met:

Gedroogde sinaasappel of citroen

Beetje Cardamon

Venkelzaad

Cacao

Sommige koken de thee in een pot samen met melk dat maakt het zoeter, harmonischer.

Je kan ook een lepel honing erbij voegen.

Theezakjes maak ik zelf uit linnenstof. Je kan hier bijvoorbeeld oud (wit) beddengoed of een dun katoen T-shirt voor gebruiken.



Jongeren
Ontspanningslessen
& inzicht
Tevens Opleiding



www.onbeperkt-ontspannen.nl

Contact:

Beate Karg

T: 06-12885708

Schieland 33, 2371 PM ROELOFARENDVSVEEN

E: info@bm-welzijn.nl

Marco Flipse

T: 06-30420499

Schieland 33, 2371 PM ROELOFARENDVSVEEN

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