



www.bm-welzijn.nl

yoga - adem - meditatie - ontspanning

Nieuwsbrief nummer 17 – Mei 2018

Lieve Yogavrienden,

Met het verhaal van de ezelwandeling wens ik iedereen een fijne zomervakantie toe. Sommige zie ik nog in Juni en graag zie ik vanaf maandag 3 September 2018 iedereen weer terug op de yogamat.

Tijd de zomer te vieren:

Zondag 24.6.2018 is de traditionele Stiltewandeling aanvang 11.00 uur (kosteloos)

Deze keer doen we het aan het eind van het yogaseizoen, jij en je vrienden zijn van harte uitgenodigd hieraan mee te doen.

Verzamelen bij de Parkeerplaats
Langevelderslag 52 2204 AH Noordwijk

Meer info klik hier: <http://www.bm-welzijn.nl/Activiteitenkalender/Strandwandeling/>



Zaterdag 30.6.2018 Stiltedag met Yoga, Pranayama en Meditatie in Asperden Duitsland
<http://www.bm-welzijn.nl/Activiteitenkalender/Stiltedag-met-Yoga,-Pranayama-en-Meditatie/>

Er is al voldoende aanmelding, deelname voor nog enkele geïnteresseerden mogelijk.

18.7.2018 tot 22.7.2018 Midweek verdieping met Yoga - meditatie en creatief vormgeven in Asperden Duitsland
<http://www.bm-welzijn.nl/Activiteitenkalender/Midweek-verdieping-met-yoga-meditatie-en-creatief-vormgeven/>

Nieuw wetgeving “verandering algemene voorwaarden”

Naast de nieuwsbrief ontvang je de algemene voorwaarden 2018/19, hierin is opgenomen dat je toestemt dat ik je gegevens gebruik om je te informeren wat www.bm-welzijn.nl aan nieuwsbrieven en yoga informatie met je wilt delen. Jullie gegevens worden niet aan anderen doorgegeven of voor andere interesse gebruikt (Wet AVG).

Op onze website hebben we de AVG regelgeving expliciet uitgewerkt:

<http://bm-welzijn.nl/Disclaimer,-copyright-en-kennisgeving/>

Ontspanningsoefening de slang

Heb je de ontspanningsoefening nog niet ontvangen (door Beate ingesproken) dan kan je die nog verkrijgen via e-mail of via WhatsApp hiervoor stuur je mij een WhatsApp bericht naar mijn mobiele nummer: 06 12 88 57 08 met vermelding “ja ik wil”.p.s.: Cursisten mogen ook Marco benaderen die heeft dezelfde ontspanning in de les gedeeld. Leuk dat je de stem van Beate ook deze ontspanning hoort geven.



Fijne zomer!

Beate

Marco

Koppig of moet je zeggen zo gevoelig als een ezel?

Ezels houden van duidelijke instructies. Dit zijn bijvoorbeeld: kom, hooo (stop) en lekker. Het kost wat tijd om de magie van de ezel te ervaren.

Samen met ezel Herman gaan we op pad voor een dag wandeling in het bosgebied voorbij Nijmegen in Duitsland.



We hebben besloten geen moderne technologie te gebruiken, een kleine routebeschrijving op papier moet ons door het bos gidsen en uiteindelijk naar een tour van meerdere uren rondleiden.

Opvallend is de rust en sereniteit van de grijze vriend met zijn lange oren. Ga jij maar,... Herman ... het is een stabiele, trage gang. Als een ezel loopt dan loopt hij. Stap voor stap.

Een gevoel van samenhang tussen mens, dier en natuur kwam vrij snel.

In tegenstelling tot paarden: als de oren van de ezel naar achteren gericht zijn, bedoelt hij: ik voel me op mijn gemak met jou. De ezel heeft als het ware yoga-oren, hij kan ze bijna in alle richtingen draaien.

Als de ezel storende geluiden hoort en voelt, verandert hij niet alleen door zijn hoofd naar het gebeuren te draaien, hij doet dit met zijn hele lichaam.

We kregen dat te voelen toen de harmonie veranderde in innerlijke opwindning. Er kwamen 3 grote paarden met ruiters. Blijkbaar houden paarden niet van ezels, werd ons verteld.

Een golf van angst bracht ons krampachtig tot stilstand, waarbij ik hopeloos aan het touw van de ezel trok om hem in beweging te zetten naar mijn richting. De kalme grijze viervoeter veranderde zich in een sterke koppige tegenstander.

Als ezels in een moeilijke situatie terechtkomen, stoppen ze en kijken eerst wat er gebeurt. Het duurde even om dat te begrijpen. Niet verstoppen, niet weglopen, gewoon stoppen en er "Zijn".

De ezel toonde zich als mijn meditatiemeester. Nu hier zijn.

Meer en meer wordt het lopen een meditatie. Er was alleen lopen. Lopen om te lopen.

Het doel dat we uiteindelijk de wandeling afronden verdween naar de achtergrond, het lopen zelf, het stoppen en kijken was voor ons een inleiding tot vertraging – een onthaasten. Een aanvaarden van wat er komt op ons pad. Is het een grote boom, een riviertje? Een hond?

Een paar wijsheden van de ezel:

Als je aan de ezel trekt een haast hebt, kom je te laat. Laat je de ezel op zijn gemak lopen ben je eerder bij je doel. (spreekwoord uit Sicilië)

Van onze ezel leer ik: geduld en het consequent nastreven van mijn interesses. Waarom noemen sommige mensen me koppig?

Goed hooi, zei de ezel en at de peperkoek.

Koppigheid en fanatisch gelijk willen hebben is het zekerste bewijs van domheid. Is er nog een wezen dat zo zelfverzekerd, vol vertrouwen en doelbewust voor zichzelf beslist, feestelijk en serieus is als de ezel?

(Michel de Montaigne 1533-1592)

Ik wens iedereen een klein uitstapje met de leermeester ezel toe.
In die zin een warme groet Beate



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