

## Winter / Voorjaar 2023

"Als je naar de zon draait, valt de schaduw achter je"



**Ik wens je een mooi jaar vol zonnestralen in liefde, geluk en gezondheid!**

*Namasté (= het licht in mij groet het licht in jou) Ellen*

Deze nieuwjaarsgroet hadden bijna alle cursisten per whatsapp ontvangen omdat ik op la Palma was en de server er hier uit lag. Daardoor kon ik geen mailingen rond sturen zoals gebruikelijk. Fijn dat de meesten van jullie mij al op whatsapp hadden toegevoegd. Heb jij dat nog niet gedaan, doe het ook zodat je altijd geïnformeerd kunt worden indien e-mail niet werkt. Ook handig als je een keer niet naar de les kunt komen; stuur me liefst tijdig een berichtje of appje want daardoor komt er een plekje vrij voor iemand die dan een les kan volgen/inhalen.

Ondertussen ben ik alweer een paar weken terug van een mooie tijd op la Palma waar ik dit jaar 2 kleine groepjes (1x yoga/wandel 4daagse en een mindfulness intensive) en enkele individuele arrangementen mocht verzorgen. Tussendoor heerlijk vakantie gehouden en een paar prachtige nieuwe wandelingen gelopen die ik aan het programma kan toevoegen. Wil je ook een keer mee? Komende winter zal er een groepsweek (yoga & wandel) plaats vinden rond de laatste week december - eerste week januari. Data en info volgen in juni / juli.

Langzaam aan kruipen we hier ook uit onze yinne wintermodus om weer wat meer te gaan ondernemen. Lees verder voor alle mogelijkheden:

### Wijzigingen en nieuwe activiteiten in het lesrooster

Week 7: → **Donderdagavond 16 februari 2023 geen avondlessen** /de gemeente heeft de zaal eenmalig nodig.

Week 8: Reservelesweek (zie jaarrooster op de website). **Groepslessen die in week 8 doorgaan:**

**Ma 20 feb:** Nordic Walking in de Maashorst om 11.00 uur

**Do 23 feb:** Avondyoga om 19.15 uur (mindful yoga) en om 20.30 uur (mild – intensief) in de Meteor

**Vr 24 feb:** Ochtendyoga om 10.00 uur / na afloop koffie in OTTC

**Za 25 feb:** → Start **techniektraining Nordic Walking** (3 x op zaterdagochtend om 10.45 uur)

Wil je meer conditie opbouwen, je (loop)houding verbeteren, al lopend meer spieren trainen en het liefst lekker buiten bezig zijn in een gezellige groep? Iedere maandagochtend lopen we met onze doorloopgroep Nordic Walking in de natuur rondom Oss; <https://www.beweegenleef.nl/groepslessen/nordic-walking-oss/> . Om hieraan mee te kunnen doen is het beheersen van enige basistechniek (op een juiste manier lopen met poles) belangrijk. Hiervoor staan weer een aantal technieklessen gepland:

**Zaterdagochtend 25 februari - 4 maart - 11 maart / van 10.45 – 11.45 uur / in Herperduin / Poles zijn te leen.**  
Kun je alleen op een maandag- of woensdagochtend, dan zijn er vanaf ca. half Maart weer mogelijkheden.

Fijn dat mensen de weg weten te vinden naar mijn **Mindfulnessstrainingen** en **Shiatsu behandelingen**.  
Doordat ik als categorie 1 trainer aangesloten ben bij de VMBN en voor Shiatsu als A + therapeute bij de NVST en RBCZ worden de kosten of een deel ervan door de meeste verzekeraars vergoedt.



Wil jij ook beter leren omgaan met stress, zorgen of pijn? Wil je meer gerichte aandacht in het hier-en-nu trainen waardoor je je beter gaat concentreren maar ook beter kunt slapen en ontspannen? Wil je jezelf meer ontwikkelen rondom acceptatie en compassie? Geef jezelf dan op voor een Mindfulness training. **Eerstvolgende start van een basistraining MBSR:**

**Maandagavond 6 maart van 19.15 – 20.30 uur in de Pluto ruimte van de Meteor / kleine groep – meer aandacht**  
Overige lesdata van deze groepstraining, zie: <https://www.beweegenleef.nl/contact/agenda/>

---

## Lente - Stiltewandeling - maandagavond 17 april 2023

mindful lopen – zintuigelijk ervaren – meditatief wandelen – adem en meridiaan oefeningen tijdens tussenstop – bosbaden en verstillen



**Aanvang:** 19.15 uur. Meditatieve avondwandeling door natuurgebied de Maashorst. De startplek ontvang je na aanmelding.

Opgave via [info@beweegenleef.nl](mailto:info@beweegenleef.nl) Voor al onze losse activiteiten geldt dat ze voor iedereen toegankelijk zijn.

Je kunt dus gerust iemand meenemen. Bijdrage is 5 euro p.p. Zet de datum alvast in je agenda.

Een rustige meditatieve lentewandeling waarbij we volop gebruik maken van onze zintuigen en waarin we gezamenlijk zullen vertoeven in stilte met de (natuur)geluiden om ons heen. Een moment van bezinning, waarin je bewust(er) kunt ervaren; het horen van de vogels, de wind, je innerlijke stem, het zien van dieren, de veranderende natuur, het ruiken van geuren en het bewonderen van kleuren. Op een mooie plek tijdens de wandeling zullen we even stilstaan en doen we enkele oefeningen volgens de Chinese 5 elementenleer; een paar eenvoudige adem – energie oefeningen, passend bij het element van de lente.

---

### Wist je dat:

- Ik door het jaar heen, naast groepen en individuele trainingen, ook met regelmaat externe trainingen verzorg, op locatie of op de werkvloer. Op dit moment lopen er nog 4 Mindfulness trajecten, vandaar soms minder tijd voor nieuwsbrieven en computerwerk.
- Eventuele lesmededelingen een uur vóór je les of activiteit of Mindfulnessstraining of Shiatsu behandeling worden gemailld. Check dus altijd voor vertrek je inbox en stuur liefst tijdig (> dan een uur) even een appje als je zelf een keer niet naar de les komt.
- De ochtendgroepen in de Meteor iedere 1e les van de maand gezellig samen koffie/thee drinken na de les. De lesgroepen in OTTC doen dit iedere laatste les van de maand. De avondgroepen drinken altijd thee voorafgaande aan een lesvrije (vakantie)week. Onderling is er fijn contact en sommige groepen hebben ook een groepsapp en/of een potje voor lief & leed voor attenties bijv. bij ziekte of rouw. Het is vrijblijvend om in een appgroep te gaan. Als docente blijf ik daar bewust buiten. Heel fijn vind ik het wel om te zien hoe jullie zorg en aandacht voor elkaar hebben. Dat is ook waar Beweeg en Leef voor staat: persoonlijke betrokkenheid, jezelf (mentaal en/of fysiek) in beweging zetten en je verbinden met je (diepere) zelf en met anderen. In februari bestaat Beweeg en Leef 13 jaar! Dank aan allemaal voor ieders eigen en unieke bijdrage hieraan!
- In afgelopen lesseizoen onze jongste deelnemer 24 jaar was en de oudste bijna 87!