



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt meestal maandelijks
Nummer 55 – juli/augustus 2015

Leven in Savita

door: Elisabeth Ravensteijn

De zon is eindelijk teruggekomen! Dat was nou precies nodig om eindelijk geïnspireerd te raken om een stukje over het leven in Savita te schrijven.

In de maand juli rolden we vanuit de wandelweek, naar de Savita-Zomerweek, naar de drie weken durende cursussen die Yvonne Weeber hier aanbiedt. Elke week een ander thema: van familieopstellingen, terug naar de bron en tot slot een vrouwenweek die thans gaande is. En naast dit groepsgebeuren was er natuurlijk een komen en gaan van gasten en halfmeewerkende gasten.

Zonder vooral de laatst genoemden was het niet mogelijk geweest om in deze tijd alles draaiende te houden. Iedere keer weer is het verrassend om mee te maken hoe het aantal mensen dat in de keuken nodig is, aansluit bij de grootte van de aanwezige groep. Dat is iets om heel dankbaar voor te zijn ... alsof het georganiseerd wordt op een voor ons onzichtbare wijze.

Hierbij aansluitend is het ook heel opmerkelijk hoe snel ieder hier zijn eigen weg weet te vinden en opgenomen wordt in het geheel.

De mogelijkheid om te ont-dekken waar je eigenlijk mee zit, inzichten in oude en nieuwe patronen, processen die als vanzelf ontstaan door de ontmoetingen. Alles vindt plaats in het huis-, tuin- en keukengebeuren, door de dag heen.. In combinatie met de rust en de natuur is dit natuurlijk een uitgelezen simpele combinatie van Leven in Eenvoud.

De wandelweek was een succes, mooi weer, leuke contacten en belevenissen !!!

De Zomerweek telde het dubbele aantal mensen als de Lenteweek, van 30 naar 64. Dat was wel even een onverwachte overgang. We wisten het wel van te voren, maar het meemaken is even iets anders! Het weer was wisselend, maar dat drukte onze pret niet, want binnen in ons gebouw waren fijne, leuke, mooie workshops



Het lichttheater bij het vallen van de avond

Iedereen was erg enthousiast over hun ervaringen gedurende de workshops en dat is toch altijd weer prettig om mee te mogen maken.

Donderdagavond was het wat mij betreft de top! Van de muziekgroep kwam er een lichtend schouwspel, tijdens de schemering, met prachtige instrumenten, zang en theater. Een doorkijkje naar een andere wereld!

Aan het eind van de Zomerweek werden de tekeningen uitgelegd, die gedurende de hele week door het gebouw waren komen te hangen. Een hele mooie afronding.

Er zijn weer nieuwe wandelingen ontdekt. Eentje bij Winterberg en der Goldener Pfad, dichtbij de Hoch Heide Hütte. Vooral de laatste is zeer indrukwekkend o.a. wat natuurschoon betreft.

De yurts van Ad en Miranda worden nu in de zomer veel gebruikt en dit geeft een bijdrage aan Savita, waarbij we van beide kanten kijken wat we voor mekaar betekenen.

Het einde van het staartje van het hele keuringsgebeuren is wel in zicht, maar hoe er te komen is nog steeds een vraag. Kortom een afwisselende zomermaand met mooie en soms ook moeilijke momenten.

Savita-klussenweek

Binnen zo'n groot gebouw zijn er altijd wel weer klusjes te doen. Van kleine klussen (vervangen van een kapotte lamp, een lekkende kraan, een toilet dat niet goed doorspoelt) tot grotere klussen.

Voor de kleine klussen vinden we vaak nog wel iemand, maar voor de grote klussen is dat moeilijker. Die grote klussen blijven daarom vaak liggen.

Zo ontstond het idee om er eens met zijn allen tegen aan te gaan en een van die grote klussen aan te pakken, dat is het opknappen en weer bruikbaar maken van de vele kelderruimtes onder het slaapgebouw,

In verband met werkzaamheden voor de Grote Keuring hebben we daar – nu bijna een half jaar geleden – alle verlaagde plafonds weggenomen en zijn er aan de vrij gekomen plafonds allerlei werkzaamheden gebeurd. Nu moeten we de oorspronkelijke plafonds weer netjes opknappen: electradraden vast maken, pleisterwerk afwerken, schilderen.

Als we dit met zijn allen samen doen, dan kunnen we weer een grote sprong voorwaarts maken en kan het samen een gezellige week worden.

Wie wil er mee helpen?

De werkweek loopt van zaterdag 3 tot 10 oktober.

Savita-activiteitenprogramma

Maandag 17 tot vrijdag 21 augustus

Ignoramus Opleidingsfestival

In totaal 4 programma's

– *Evolutiepsychologie*

9.00 tot 10.45 en 11.00 tot 12.45 (20 sessies)

gegeven door Egidius Muziek

Kosten: € 449,00 (excl. verblijfskosten)

– *Kracht van vrouwelijke wijsheid*

13.30 - 15.15 en 15.30 - 17.00 (20 sessies)

gegeven door Els Graindor

Kosten: € 449 (excl. verblijfskosten)

– *Natuurgastronomie*

17.00 - 19.30 (5 sessies) door: Els Graindor en

Egidius Muziek

Kosten: gratis

– *Evolutie Opstellingen*

19.30 - 22.30 door: Egidius Muziek

Kosten: € 150 (excl. verblijfskosten)

Uitgebreide informatie is te vinden op:

<http://www.savita.nl/blog/>

Zondag 16 tot zaterdag 22 augustus

Massage-wandelweek - Masseren vanuit het hart met José van der Wouw

Wandelen in de prachtige omgeving van Savita en mindful masseren: genieten van je lijf en de natuur! Een fantastische manier om te ontspannen en los te komen van de hectiek van het dagelijks leven. De focus van deze week, zowel bij de wandelingen als bij de massagelessen, is contact met jezelf en de ander, aandacht en aanwezigheid. Je leert een volledige ontspanningsmassage te geven met technieken uit diverse massagestromingen, m.n. de Integratieve Massage. Deze massagevorm bestaat uit een combinatie van Intuïtieve massage, Holistic Pulsing en Polariteitsmassage. Als je op zoek bent naar ontspanning en dieper contact met jezelf binnen de bedding van een fijne groep gelijkgestemden, dan is dit weekend een uitgelezen kans!

Het weekend wordt gegeven door massagetherapeute José van de Wouw.

Aanmelding en informatie: www.balans-massage.nl



De vrolijke yurten in onze tuin

Zondag 23 tot zondag 30 augustus

Savita-wandelweek

Wandelen in de prachtige natuur van Sauerland. Iedere dag wandelen onder leiding van een Savita-bewoner.

Normaliter ongeveer 8 -12 kilometer per dag, met meestal (speciaal voor de minder geëfende wandelaar) de mogelijkheid om via een kortere route terug te keren.

We proberen ook zoveel mogelijk om halfweg een uitrustpunt te plannen, zoals een mooi gelegen café of restaurant, waar iets gedronken worden. Goede wandelschoenen en een regenpak zijn aanbevolen. Voor de vrije wandelaar zijn er gratis wandelkaarten te verkrijgen.

Kosten: alleen de normale kosten van 37 € per dag.

Donderdag 27 augustus tot zondag 30 augustus
De logische werking van onze oer-biologie - een revolutionaire nieuwe kijk

door: Anja Roosen

In Duitsland werden ontdekkingen gedaan waardoor een revolutionair nieuwe kijk ontstaat op ziektes en gezondheid. Deze ontdekkingen werden bij enkele tienduizenden patiënten getoetst.

De reikwijdte van deze ontdekkingen beperkt zich niet tot ziektes als kanker, aids, diabetes, MS, allergieën, lyme, blaasontsteking, enz, maar ook allerlei psychische aandoeningen en patronen worden nu inzichtelijk, voorspelbaar en oplosbaar, zoals autisme, ADHD, depressie, relatieproblemen, seksuele afwijkingen, burn-out, enz...

Sta jij open voor een nieuwe kijk op ziek-zijn? Wil jij kunnen begrijpen wat er gebeurt wanneer je ziek bent en waarom je bepaalde klachten krijgt? In deze 4-daagse cursus laat Anja Roosen je diepgaand kennis maken met het materiaal van deze ontdekkingen die duidelijk maken hoe logisch onze oer-biologie in mekaar zit.

Vergeet alles wat je ooit over ziek zijn en gezondheid is verteld, sta open als een kind dat de wereld begint te ontdekken zonder een oordeel te vellen. Alleen op die manier zal zich voor jou een geheel nieuw perspectief ontvouwen.

Praktisch

Bijdrage voor de 4-daagse cursus: 220 €

Bijdrage voor overnachting en 3 maaltijden per dag: 37€ per etmaal

Informatie: http://1nesswisdom.be/?page_id=40

Zondag 30 augustus tot zaterdag 5 september

Ik zoek niet, ik vind

met: Diksha Dros

Een bevrijding uit de druk van het verlangen. Een 6 daagse reis van kalmeren, stoppen en rusten. Een stap uit de eeuwige onrust van zoeken naar, het uitreiken naar het volgende moment van straks, daar en morgen. Van dit moment weggaan. In de beweging, in het denken, in het benoemen, in het begrijpen, in het willen en verlangen, in het plannen, in het analyseren, in het moeten,

We zijn eigenlijk nooit daar waar we zijn. Hoe kunnen we dan ooit gevonden worden? Hoe kunnen we ooit thuiskomen in onszelf als we steeds maar weg willen??? Wat maakt het zo moeilijk om in dit ene moment te rusten. Om dit moment volledig toe te eigenen, in te nemen, aan te raken? Deze week is een "indalen" in het moment. Luisteren naar alles wat ons wegtrekt. De rusteloosheid en gejaagdheid in onszelf ontvangen en kalmeren, de overtuigingen onderzoeken, de diepe spanning in ons lichaam uitnodigen en verzachten, de gevoelens er laten zijn, zonder dat er iets mee moet gebeuren. Het is een naar binnen luisteren of er naar buiten gesproken wil

worden.

Info: www.gate-gate.nl

Zondag 30 augustus - zaterdag 5 september

Balans en herstel week

Met Silaska Paalman

Verfris je leven, kom vol-ledig op adem en 99% garantie voor opgeladen vertrek dit jaar plannen wij 2 totaal nieuwe weken om wat milder te reinigen. 3x per dag wordt er biologisch basisch gegeten en tussendoor biologische reinigende thees en sapjes. Behalve MINDFULL detoxen, wordt er deze weken ook aandacht geschonken aan hernieuwde levenslust, motivatie, hartewensen. Ben je chronisch ziek? heb je een burned-out of zit je er tegenaan te worstelen. Laat je deze week verwennen en kom tot rust. We komen samen deze week uit onze MIND door creativiteit, lachen en vele harte-activiteiten. **WIL JE IN DIE WEEK SAPVASTEN, DAN IS DAT OOK MOGELIJK !**

Kosten

1 persoonskamer 445 euro

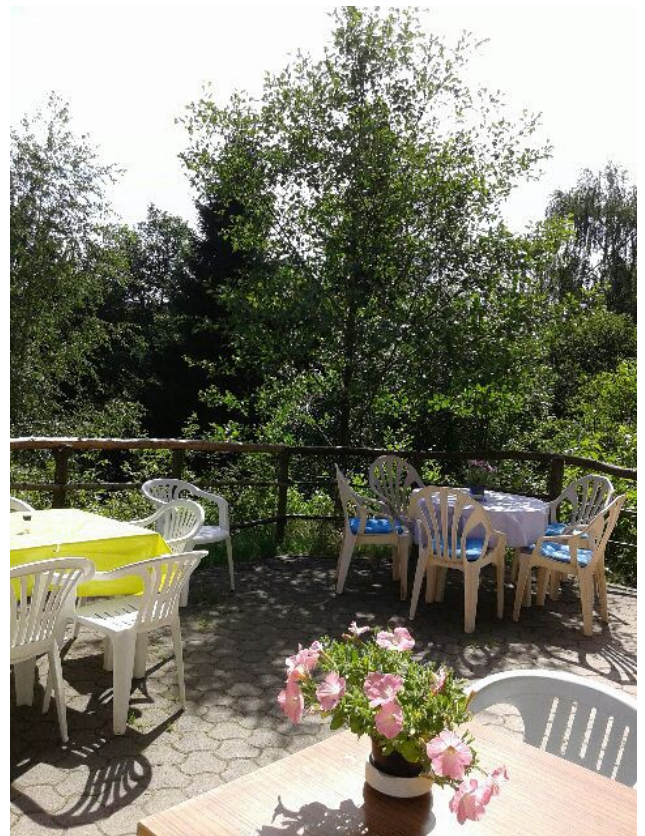
2 persoonskamer 410 euro per persoon

100 euro wordt aan declaraties uitgeschreven voor ziektekostenverzekeringen.

De bedragen zijn exclusief sauna.

Tot 1 juni vroegboekkorting van 50 €, na 1 juni is de investering 495/460 euro

Info: www.kolibrievasten.nl



Ons terras bij de eetzaal

**Zaterdag 5 tot zaterdag 12 september
Chi Kung (Qi Gong) training
met Cosima Scheuten | Garden of Chi**

Trek je even terug uit de dagelijkse werkzaamheden en maak binnen één week een grote sprong vooruit op het gebied van begrip, trainingsniveau, bewustzijn en gezondheid. Zes dagen training met deze zachte en rustige Chinese oefeningen zet zoden aan de dijk: je transformeert stress in levensenergie en ontwikkelt waarneming, veerkracht en innerlijke rust.

Een gebrekkige of geblokkeerde stroom van energie ("Chi") wordt in de Chinese geneeskunde gezien als de oorzaak van alle fysieke, mentale, emotionele klachten. Chi Kung oefeningen zijn ontwikkeld om je energie te versterken, en vormen de basis voor vele healing arts, martiale kunsten en spirituele tradities. Kom, en laad je batterij weer op! Je leert een complete oefenroutine: warming up, de 8 brokaten oefeningen (innerlijke stretches), Zhan Zhuang ("staan als een boom"), 5 elementen, energieveld trainingen, zachte bewegingen en cooling down. Energieveld training is bijzonder, in Nederland zijn er slechts enkele leraren, die over deze unieke kennis beschikken.

Cosima Scheuten is bewegingstherapeute en geautoriseerd leraar in de lineage van master Lam Kam Chuen. Zij laat je met plezier de kracht van zachtheid, Chi en gronding ontdekken. Partners of vrienden die niet mee trainen zijn welkom! Je traint 2 uur vroeg in de ochtend (bij mooi weer buiten) en 2 uur in de avond, zodat je overdag tijd hebt voor een wandeling in de prachtige omgeving. Datum: 5 - 12 september 2015 (trainingen van 6 tot 11 september)

Prijs: 425,- euro inclusief overnachting, volpension, koffie/thee en exclusief reiskosten.

Meer info en aanmelden:

www.chikungamsterdam.com

**Maandag 14 tot zondag 20 september
Chanting for peace
met : Jan-Hendrik Veenkamp**

In februari 2015 verbleef ik met mijn levenspartner Sieta voor het eerst enkele dagen op Savita. We genoten van de aangename sfeer, het heerlijke eten en de schitterende wandelingen direct vanuit 'huis' hier. Een ideale plek om uit de mogelijke hectiek van je dagelijkse leven te stappen en ruimte te creëren voor jezelf; om uit te rusten en op te laden. In september kom ik graag terug om een zang/stembelijding/stilte retraite te begeleiden. Een programma waarin veel kan en weinig moet. In de afgelopen 7 jaar ben ik dag voor dag verder gegroeid in het ontwikkelen van de mogelijkheden van zang/klank in relatie tot bewustzijnsontwikkeling en stem. Alles wat ik in mijn leven vergaard heb komt

hierin nu samen. Wat ik in dit programma zal faciliteren is: „Afstemmen op jezelf en nieuwsgierig vaststellen wat er allemaal is en dan op klank bewust en onbewust loslaten en vrijgeven van emoties als o.a. arrogantie, woede, wrok, angst en zo je lichaam verzachten en meer ruimte creëren voor vreugde, vriendelijkheid, compassie en liefde. Ik beschik over een rijk scala aan klankmeditaties, visualisaties en liederen uit alle windstreken die samen een krachtige werking hebben.

Wat ik voor me zie is dat je je in de ochtend verbindt aan mijn programma. De middag is vrij om naar eigen keuze in te delen. In de avond: zingen/klinken voor wie wil.

Ik begeleid op de piano en drum. Ik verheug me erop je te verwelkomen. Iedereen die zich aangetrokken voelt tot dit programma is welkom zich aan te melden. Je hoeft geen zangervaring te hebben ook als je denkt niet te kunnen zingen ben je welkom. Ik vraag je vooraf contact met me op te nemen en/of een keer een workshop bij me te volgen als je dit nog niet eerder gedaan hebt. Wekelijks bied ik zangavonden aan. De info vind je op mijn website. Ik nodig je hierbij van harte uit!

Data: aankomst maandag 14, vertrek zondag 20 september 2015

Programma: di, wo, vrij en zat. 10:00 tot 12:30 uur (maandagavond introductie, donderdag rustdag) Alle avonden na het diner ca 20:00 tot 21:00 uur zingen voor wie wil.

Kosten programma: €199

Kosten Savita: www.savita.nl/verblijf/

Info/opgave programma: Jan-Hendrik Veenkamp www.janhendrikveenkamp.nl

**Maandag 21 september – maandag 28 september
Savita-wandelweek**

Info: zie wandelweek augustus

**Dinsdag 29 september tot donderdag 1 oktober
Inspiratiedagen**

met: Marjo Baars en Mickey Oudkerk Pool

We bieden deze inspiratiedagen aan om opnieuw dichterbij je doel te komen of je focus scherp te krijgen op dat waar jouw hart naar uit gaat. Wil jij opnieuw je doelen onder de loep nemen ?

Heb je een moeilijke tijd waardoor je focus afgeleid is van wat je eigenlijk graag zou willen voor jezelf ?

Voel jij dat je een wending in je leven wilt maken maar wil je daarin geïnspireerd worden ?

Zoek jij nieuwe uitdagingen voor jezelf maar weet je nog niet zo goed welke richting je uit zou willen ?

Ben je burned out geraakt en zoek je nieuwe inspiratie voor je toekomst ?

Heb je behoefte aan heerlijk ontspannen, lichaamswerk en inspiratie ?

Heb je te dealen met een groot verlies waardoor je helemaal op een bepaalde manier opnieuw wilt beginnen ?

Als je jezelf in een van de bovenstaande vragen herkend zouden dit mogelijk een heerlijke paar dagen voor jou kunnen betekenen.

Het hele pakket € 350,- per persoon, 5 workshops, verblijf en maaltijden. Van dinsdagmiddag tot en met donderdagmiddag. Als we de groep vol krijgen krijgt iedereen een korting.

Voor meer info e-mail: info@to-relax.nl of bel met Mickey Oudkerk Pool 32654 277 206

Marjo Baars: drama therapeute, slaapconsulente
Mickey Oudkerk Pool: ontspanningscoach, stress-counselor en hatha yogadocent

Binnenkort in Savita

Meer informatie hierover op:
www.savita.nl/cursussen

Sjamanistische Training

Donderdag 1 oktober tot zondag 4 oktober
met: Theo Janssen en Erica van Riet
www.Pioenier.nl

Savita-klussenweek

zaterdag 3 tot zaterdag 10 oktober

Savita-Herfstweek

Zondag 11 tot zondag 18 oktober
Een gevarieerd aanbod van diverse workshops

Retraite met Jan Geurtz

Woensdag 21 tot zondag 25 oktober
Info: <http://www.jangeurtz.nl/>

Heel je innerlijke kind

Vrijdag 6 november t/m zondag 8 november
met: Ellen Nijenhuis en Hetty Tonkes
Info: www.hettytonkes.nl

Savita-wandelweek

Vrijdag 6 november tot vrijdag 13 november

Herstel- en balansweek / zuur-base detox

Zondag 29 november tot zaterdag 5 december
Met Silaska Paalman en Digna Schenk

Savita-wandelweek

Zaterdag 5 december tot zaterdag 12 december
Info: zie wandelweek augustus.

Savita-winterweek

Woensdag 23 tot woensdag 30 december



het einde van de Zomerweek

Colofon

Deze Nieuwsbrief is uitgegeven door Centrum Savita,
In der Burbecke 15, 59955 Winterberg-Niedersfeld,
Duitsland

Deze Nieuwsbrief verschijnt normaliter 1 maal per maand.

Samenstelling en teksten:

Erik Haezebrouck en Elisabeth Ravensteijn
IBAN: DE08 4165 1770 0000 5453 68

BIC-nummer: WELADED1HSL

van Erik Haezebrouck/Savita te Winterberg-Niedersfeld

Telefoon: 00-49-2985-9088843

Reacties: centrumsavita@gmail.com

Website: <http://www.savita.nl>

<http://www.facebook.com/erik.haezebrouck>

<http://www.facebook.com/centrumsavita>