



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Versijnt maandelijks
Nnummer 49 – 9 januari 2015



Onze yurt tijdens de Zes Heilige Nachten

De laatste loodjes wegen het zwaarst, oproep tot ondersteuning

Op 8 januari kregen we opnieuw een vóór-keuring van het pand, nodig om onze exploitatievergunning te krijgen. En het resultaat viel ook deze keer erg tegen: er moeten alweer extra werkzaamheden uitgevoerd worden en daarvoor moeten de plafonds van onze 69 slaapkamertjes er weer uit.

In de plafonds van onze gastenslaapkamers zijn een groot aantal pijpen (elektra, water, toilet, verwarming) verwerkt. Deze moeten op een nauw omschreven manier ingegipst worden, zodat bij brand het vuur niet gemakkelijk van de ene naar de andere etage kan overslaan. Het blijkt echter dat bij ons het gebouw zodanig gebouwd is dat de wettelijke voorschriften technisch eigenlijk niet uitvoerbaar zijn. Daarom is er gezocht naar een tussenoplossing. Maar vervelend voor ons, bij iedere keuring lijken de uiteindelijke eisen weer een stuk strenger. Dit is begin deze week weer gebeurd en weer moeten alle plafondplaten er uit. Daarna komt het ingipsen zelf en daarna weer her opruimen van alle gips en puin. Dit is een werk waar onze vaste klusmannen erg tegen opzien. Maar samen met een

ploegje klussers met fris bloed zou deze klus snel geklaard kunnen worden.

Daarom doen we een oproep naar iedereen om te helpen. We willen vier of vijf ploegjes van telkens 2 personen vormen om deze klus te klaren.

We starten op woensdag 14 januari en hopen klaar te zijn op zaterdag 17 januari.

Wie komt ons helpen? We maken er samen een gezellige klusweek van. En het zou mooi zijn mochten zich ook een aantal ervaren oud-klussers weer aanmelden.

Savita-activiteitenprogramma

Zaterdag 31 januari – zaterdag 7 februari Savita-winterweek

Net zoals in de Herfstweek, weer iedere dag een groot aantal workshops en groepsactiviteiten. Prikkelend en inspirerend. Uitnodigend om nieuwe dingen te doen. Vol ernst, maar ook vol lach en dans. Naast de workshops: wandelen in de natuur, de sneeuw, de stilte, lekker en gezond eten, bijzondere ontmoetingen.

Het workshopprogramma wordt mede opgebouwd vanuit de kwaliteiten van alle deelnemers.

Kosten: €259 of per dag: €37 voor verblijf, eten, workshops, Winterbergkaart (o.a. gratis busvervoer).
Gratis voor meewerkende docenten en therapeuten.

Zondag 8 februari – zaterdagochtend 14 februari Verfris je leven, herstel je balans

Kom bewust op adem, vitaliseer je lichaamcellen en 99% garantie voor een opgeladen thuisreis.

Dit jaar nodigen Silaska Paalman (natuurarts) en Digna Schenk je uit om op een milde manier te reinigen en je lichaam totaal te ontspannen. Voor het reinigen van je lichaam krijg je 3 biologische maaltijden die geheel bestaan uit basische voedingsmiddelen wat een enorm reinigend effect

heeft. Deze overheerlijke maaltijden worden aangevuld met reinigende thees en sapjes.

Naast het MINDFULL detoxen van je lichaam besteden we ook aandacht aan het vernieuwen van je levenslust, ontspanning en creativiteit.

Ben je chronisch ziek, heb je een burn-out of gaat je leven al een tijdje wat minder gemakkelijk, laat je deze week dan lekker verwennen en kom tot rust. Voeding heeft een belangrijke plaats in deze week en daarnaast zal er veel aandacht zijn voor het lichaam in de vorm van Biodanza; een heel bijzondere vorm van dans die je thuis brengt in je lichaam en in je hart. Je hoeft absoluut niet te kunnen dansen om Biodanza fijn te vinden. Daarnaast is er de mogelijkheid om deel te nemen aan yoga en meditatie in de vroege ochtend.

Verder staan er allerlei creatieve activiteiten op het programma om te ontspannen en we zullen veel lachen, want dat is nog altijd de beste manier om te ontladen van oude gedachten en patronen. De kans is groot dat we in een witte sprookjeswereld verblijven opdat er ook tijd en ruimte is om lekker te sleeën, een sneeuwballengevecht te houden of te genieten van een stevige wandeling.

Kosten: vanaf 1 januari 2015 is de bijdrage 495 euro voor een 1-persoonskamer en 460 euro op basis van een 2-persoonskamer. Deze bedragen zijn exclusief skieën, langlaufen of sauna (waar een middag de mogelijkheid voor wordt gegeven). Het is wel inclusief het sneeuwballen-gevecht!

Info en opgave:

www.kolibrievasten.nl of www.biodanzametdigna.nl

Een tweede week wordt georganiseerd in de zomer van 5 tot en met 11 juli 2015.

Een gelijkende week met Silaska rond mindfull vasten, wandel- en retraiteweek:

van 10-5 tot en met 16-5

en 30-8 tot en met 5-9

verdere info:

www.kolibrievasten.nl

Wees de regisseur van jouw leven

Zaterdag 7 februari tot zaterdag 14 februari

Tijdens deze workshop maak je een reis van bewustwording. We laten de complexiteit van de dagelijkse werkelijkheid even los en helpen je te verbinden met je innerlijke stem. We focussen op het creëren van de juiste persoonlijke voorwaarden zodat je jouw levensdoel kunt afstemmen met wie je bent en waar je van droomt. We werken iedere dag in de ochtend met het workshopprogramma (met meditatie en visualisaties) en 's middags gaan we naar buiten voor wandelingen en momenten van stilte en reflectie.

Thema's die aan de orde komen:

– omarm het verleden, situatiebeschrijving door middel van zelfobservatie

– Vastleggen van je dromen, het bepalen van jouw richting en gewenste bestemming

– Leven in het heden, verbinden en afstemmen van het verleden en heden in het nu.

"De workshop 'Wees de regisseur van je leven' is een bijzondere reis die ik in de prachtige bergen van het Sauerland ben aangegaan. De combinatie van workshop en wandelen is heel prettig. Zo kon ik de inzichten die ik in de ochtend kreeg in de middag laten bezinken, waardoor ik de volgende dag klaar was om weer een nieuwe stap te zetten. De groep werkt als een spiegel waarin (belemmerende) patronen zichtbaar worden en waarin je meteen kunt oefenen deze los te laten. Zo kon ik in een week grote stappen zetten. Gert-Jan de Hoon is een bijzondere trainer omdat hij in staat is om met je mee te bewegen en de juiste vragen te stellen. Hij voelt wat nodig is in de groep, heeft vertrouwen in het proces, stelt zich kwetsbaar op en kan dingen loslaten waardoor er coaching 'op maat' ontstaat." (ervaring van een van de deelnemers).

We werken op een directe, niet-confronterende manier zonder te oordelen en de workshop leidt naar inzichten en antwoorden op je vragen. Groei en persoonlijke ontwikkeling betekenen een constante afstemming tussen wie je bent, wat je wilt en wat je motiveert. We werken met persoonlijke opdrachten en in groepen, we zullen ons verhaal vertellen en luisteren naar het verhaal van een ander.

Prijs: €95,00 per persoon

Meer informatie vind je op www.voyagebeyond.org

Hier kun je ook een brochure downloaden.



Wandelen midden de sneeuw

Leven in Savita

door Elisabeth Ravensteijn

Het is nu vijf weken na het schrijven in de vorige Nieuwsbrief.

Het is ook vijf weken geleden dat ik voor mijn gevoel in een trein gestapt ben, die met een sneltreinvaart door alle dagen van het decemberlandschap reed met een nogal snel wisselend

uitzicht. Soms aan iedere zijde van het treinraampje zelfs een tegenovergesteld uitzicht!

Vanaf nieuwjaarsdag kwam deze trein langzaam, stap voor stap tot stilstand tijdens de eerste week van het jaar. De bezoekers waren amper huiswaarts gekeerd of er moest alweer hard geklust worden om aan de laatste keuringseisen te kunnen voldoen. En pech ... vandaag werd duidelijk dat de plafonds van de badkamers er voor de der keer weer uit moeten!!! Het houdt niet op!!!

Het is duidelijk dat de stilstand van de trein eigenlijk maar van zeer korte duur was en eigenlijk meer in mijn verlangen heeft plaatsgevonden dan in de realiteit.

Het is misschien beter voor mij om de keuringscontrole er als bijbehorend te accepteren, want anders is het iedere keer zo'n klap als blijkt dat we weer niet echt open kunnen!

Maar als ik weer even terugga naar de decembermaand, dan zie ik een hele stroom van mensen die deze maand een bezoek aan Savita kwamen brengen. Ze kwamen als gast, als medewerker, als kerstvierder, als wandelaar, als cursist.

Het hoogste aantal aanwezigen ooit op Savita was tijdens de week met Jan Geurtz: 69! Maar het record werd in deze zelfde maand tijdens Kerst verhoogd tot 73 mensen!!!

En dat terwijl we nog midden in de opbouw zitten! Toch waren het hele mooie dagen waarin we met zijn allen een aandeel hebben bijgedragen aan de bijzondere en warme open sfeer die er door de dagen heen stroomde.

De aanwezigheid van de yurt, het iedere dag terugkerende koor in de hal, de prachtige films en workshops, de tarotlezingen, het kampvuur enz.

Licht, actief, vrij, open, sportief, creatief, speels, zijn allemaal woorden die er door me heengaan als ik terugkijk op de afgelopen weken. En een echte samenwerking!

Dus, via deze weg nogmaals dank voor alles voor alle aanwezigen. Ook dank voor alle ideeën, raadgevingen en inspiratie voor de verdere opbouw.

En wat het weer betreft: we hadden meerdere dagen dat de lucht zo blauw was, als de sneeuw wit.

Mijn leukste herinnering was op Kerstavond: het spontane zingen van Gloria met z'n allen in de hal.

Wat betreft het gastenbeleid zijn er nu genoeg ervaringen opgedaan om in de komende maand een structuur op te zetten, die van te voren te lezen en in te vullen is via de website.

Maar voor ik dat aanpak piep ik er tussen uit! Na het wassen van alle dekbedhoezen even weer een paar dagen Nederland!

Het eigene en het sterke van Savita: een doelbewuste keuze voor de Nieuwe Tijd (deel 3)

Als vervolg op de 2 vorige artikelen hier weer een aantal kenmerken van de Nieuwe Tijd.

Om te verduidelijken heb ik ze zwart-wit geplaatst tegenover de kenmerken van de Oude Tijd.

Met Savita maken we een doelbewuste keuze om ons te laten leiden door de stromingen van de Nieuwe Tijd. Dat is het ook, wat Savita onderscheidt van vele reguliere organisaties. Dit is het uiteindelijk ook, waardoor onze bezoekers geraakt en geïnspireerd worden.

Oude Tijd: het leven wordt opgesplitst in afgescheiden elementen: werk-leven, goed-slecht, jij-ik, mens-natuur, mens-dier, verstand-gevoel

Nieuwe Tijd: grote aandacht gaat naar het geheel, de verbondenheid van alle dingen, dat wat ons bindt, dat wat de afgescheidenheid overstijgt.

Oude Tijd: er is een cultuur van moeten, dwingend, dogmatische neiging

Nieuwe tijd: ont-moeten, vrije keuze, eigen verantwoordelijkheid.

Oude Tijd: neiging tot beperkt of 'negatief' denken
Nieuwe Tijd: neiging tot 'positief' denken, denken in mogelijkheden, denken in overvloed, een wereld waarin iedere gebeurtenis zijn eigen plaats en betekenis heeft

Oude Tijd: er is een grote plaats voor het 'kleine ego'.

Nieuwe Tijd: er is een grote plaats toebedeeld aan het 'hogere zelf'.

Oude Tijd: er is een sterke gerichtheid op de toekomst (als ... dan...)

Nieuwe Tijd: grote aandacht voor het 'nu'. Er is geen andere tijd dan het 'nu'.

Colofon

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

Deze Nieuwsbrief verschijnt normaliter 1 maal per maand.

Samenstelling en teksten: Erik Haezebrouck

Toezending van deze Nieuwsbrief gebeurt per e-mail.

IBAN: NL30 INGB 0007 8282 53 en BIC: INGBNL2A

t. n. v.: Stichting Natuurlijk Leven en Genezen te Winterberg-Niedersfeld

Telefoon: 00-49-2985-9088843

Reacties: e.haezebrouck@gmail.com

Website: www.savita.nl

www.facebook.com/erik.haezebrouck

www.facebook.com/centrumsavita

https://www.youtube.com/user/driesvandyck?feature=em-subscription_create

(2

filmpjes)