



Savita

## De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt maandelijks  
Nummer 52 – april 2015

### Savita-lenteweek

We zijn amper een jaar bezig en nu al zijn de Savita-dagen een bekend en geliefd evenement.

Iedere dag is er heel wat te beleven: 30 workshops in 5/6 dagen.

En dat is mogelijk omdat vele bezoekers met hun eigen kwaliteiten bijdragen aan het programma. Het is een geven en nemen. Workshopgevers geven hun workshop, maar zitten even later zelf als deelnemer in de workshop van een andere workshopgever.

Voor de komende lenteweek is de keuze aan activiteiten alweer groot: biodanza, mandala weaving, klankgedichten, ontspanningsmassage, vrij dansen, tarot, theosofische gesprekken, familie-, en natuuropstellingen, toneel en clownerie, dolfin playworkshop, jezelf effectief presenteren, klankschaalmeditatie, trager approach.

En dat alles voor onze normale verblijfprijs: € 37 per etmaal, verblijf en lekker eten inbegrepen.

Een bijzondere vakantiemogelijkheid.

### Leven in Savita

door: Elisabeth Ravensteijn

Net zoals in het vorig schrijven, loopt het weer nog steeds parallel met de ontwikkelingen betreffende de keuring. Afgelopen maand hebben we anderhalve week zonder sneeuw gehad en daar waren we ook wel een beetje blij mee, na twee en een halve maand overvloedige sneeuw.

Maar tijdens het openen van de gordijnen op 1 april, bleek dat de wereld om ons heen opnieuw met een dikke laag sneeuw bedekt was. Het is nu Pasen en als ik naar buiten kijk door de narcissen heen die op tafel staan en de blauwe lucht erbij zie .... dan zie ik dat sprookjes ook op 1 april bestaan.

De 69 badkamertjes zijn voor de derde keer na het gipsen van de gaten bovenin de plafonds, weer helemaal schoongemaakt. En een aantal brandweereisen zijn uitgevoerd: de vereiste lampen zijn buiten aangebracht, overal zijn de vluchtroutes

aangebracht en de propere keuken-cursus is gevolgd.

Op 16 april komt de baas langs om te kijken of het gebouw keuringsklaar is. En.....of de kelderetage wel of niet bij de aanstaande keuring betrokken gaat worden of dat deze etage later gekeurd gaat worden, zodat we dan in ieder geval eindelijk open kunnen.

Het blijkt nu namelijk dat ook op de kelderetage alle plafonds eruit moeten om de gaten te dichten. Dus alles bij elkaar wordt het nog even een hele zure appel waar we doorheen moeten bijten.

En hij was al zo zuur, maar toch, het blijkt dat er nog zuurdere appels bestaan!

Ondertussen gebeuren er “op het andere vlak” ook hele mooie dingen.

De afgelopen wandelweek was een succes! Voor de wandelaars was de sneeuw een verrassing. De bijna sneeuwstormen, de zwarte luchten en de hagelstenen waren avontuurlijk, zo ook de klauterpartijen over omgevallen bomen die vaak dwars over de weg heen lagen.



Het jaalijkse Paasvuur in Niedersfeld,  
als afsluiting van de winter

Monique en John schilderen samen op het doek intrigerende creaties en Monique heeft al heel wat mensen over de streep gehaald om samen met haar

een schilderij te maken n.a.v de situatie waar je in zit of in gezeten hebt. Ook mij heeft ze geïnspireerd en ik was verbaasd over wat er op het doek te voorschijn kwam! Terwijl het de eerste keer in mijn leven was, na de lagere school, dat ik een kwast in mijn hand had.

Er is een folder gemaakt over Savita en wie hier graag een exemplaar van ontvangen wil en een printer heeft kan een mailtje schrijven naar Savita. Dan krijg je een mailtje terug met bijlage. Je kunt er natuurlijk, voor de verspreiding (graag), zoveel van kopiëren als je wilt.

## Savita-activiteitenprogramma

### Zaterdag 18 april tot zaterdag 25 april Savita-lenteweek

Net zoals tijdens het FunFlowFestival, weer iedere dag een groot aantal workshops en groepsactiviteiten. Prikkelend, vernieuwend en inspirerend. Uitnodigend om nieuwe dingen te doen. Vol ernst en verdieping, maar ook vol lach en dans.

Naast de workshops: wandelen in de natuur, genieten van de eerste zon, de stilte, lekker en gezond eten, bijzondere ontmoetingen.

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

Kosten: € 37 per dag.

Gratis voor meewerkende docenten en therapeuten.

### Vrijdag 1 mei tot zondag 3 mei

#### Workshop met Hetty Tonkes en Ellen Nijenhuis.

Thema van deze workshop: het oerinstinkt of de oerkrachten van het reptielenbrein (het primitieve brein).

Het primitieve brein is de in de hersenstam gelegen RAS en het autonome zenuwstelsel.

Dit reptielenbrein is een 500 miljoen jaar oud systeem en is 10 x sneller dan ons rationele brein.

Je zou kunnen zeggen, dat hierin de informatie ligt van de evolutie, en het overlevingsprogramma van de mens en diens ziel.

We hebben drie hersendelen:

1. het reptielenbrein met het RAS (dit regelt onder andere de ademhaling, de hartslag, geurherkenning, instinctieve reacties)
2. het zoogdierbrein, het limbische brein (die gaat over je veilig voelen, emoties en sociaal gedrag),
3. de neocortex, het denkende, rationele brein. (mededogen).

Deze drie hersendelen dienen goed met elkaar samen te werken. Mensen die worden aangemoedigd om aan hun instinctieve reacties gehoor te geven, worden beloond met een levenslange erfenis van gezondheid en vitaliteit.

Het reptielenbrein en het zoogdierenbrein zijn onderdeel van het overlevingssysteem.

Om een trauma te helen is het belangrijk om de drie hersendelen te verbinden.

Het intellect heeft bij de Westerse mens vaak de overhand op het instinkt.

Om een trauma te kunnen verwerken zijn alle drie de hersendelen nodig en niet alleen de neocortex. Daarvoor is het nodig om het trauma in het lichaam te voelen, de bijkomende emoties te observeren en er woorden aan te geven, opdat de verwerking tot stand kan komen. Zonder een duidelijke verbinding met ons instinct en emoties, kunnen we ons niet met onszelf verbonden voelen.

In deze workshop willen we samen ontdekken hoe we de hersendelen in balans kunnen brengen, hoe we ons kunnen verbinden met onze instincten, emoties en denken. Hoe we bevroren delen in onszelf (freeze: als je niet kunt kiezen tussen vechten of vluchten omdat beiden niet mogelijk zijn, zul je bevriezen) kunnen ontdooien en onze oerkrachten kunnen gebruiken. Dit is belangrijk, want 'mis'handeling van de wensen van onze ziel is de meest wijdverspreide en schadelijke oorzaak van ziekte.

Met behulp van meditatie, oefeningen en opstellingen gaan we dit met elkaar onderzoeken en bewust worden.

In de workshop luisteren we naar het innerlijk, naar de stem van de ziel.

De gezamenlijke zielenenergie wijst de richting aan van de workshop.

We hopen ook dat we veel de natuur in kunnen gaan om ook in verbinding te komen met de oerkrachten van de natuur (als dit te combineren is met oer-veiligheid)

Info: [www.hettytonkes.nl](http://www.hettytonkes.nl)

### Maandag 4 mei tot maandag 11 mei

#### Wandelweek

Wandelen in de wijde omgeving onder leiding van een Savita-bewoner. Iedere dag ongeveer 10-15 km wandelen met meestal (speciaal voor de wat minder geëfende wandelaars) de mogelijkheid om via een kortere route terug te keren. We proberen ook zoveel mogelijk om halfweg een uitrustpunt te plannen, bijvoorbeeld een mooi gelegen café of restaurant waar iets gedronken kan worden.

Kosten voor verblijf, maaltijden en wandelbegeleiding: € 259 (of € 37 per dag).

### Zaterdag 9 mei tot zaterdag 16 mei

#### Wees de regisseur van jouw leven

**Met: Gert-Jan de Hoon en yoga-docente Mariëtte**

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 zelf-observatie
- 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.

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: €595,00 per persoon

Meer informatie vind je op [www.voyagebeyond.org](http://www.voyagebeyond.org)  
Hier kun je ook een brochure downloaden.

### **Donderdag 14 tot zondag 17 mei (Hemelvaart) massage-wandel-weekend met José van der Wouw**

Wandelen in de prachtige omgeving van Savita en leren masseren: 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, genieten van je lijf en de natuur. Je leert een volledige ontspanningsmassage met technieken uit 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 info: [www.balansmassage.nl](http://www.balansmassage.nl)**

### **Vrijdag 22 mei t/m maandag 25 mei Sprankelend Pinksterfestival met Yvonne en Frans Weeber**

Pinksterfestival in het teken van genieten, ontmoeten en contact.

Je kunt kiezen voor drie verschillende arrangementen: tango, zingen of losse workshops. Het tango-arrangement door Roberto Rizzo en Jolanda Walder bestaat uit dagelijkse workshops en

milonga's (kosten € 60,00). Hou je van zingen, dan is het zangarrangement van Bernard Slofstra een aanrader, met dagelijkse zangmeditaties en workshops. Het keuze-arrangement bestaat uit losse workshops die je ter plekke kunt boeken (€ 15,00 per workshop). Je kunt deelnemen aan familieopstellingen, heartfulness, filosofie, mindfulness en tsin tong. Voor een ontspannende massage kun je terecht bij Christianne Slager (kosten € 25,00).

#### *Tango-arrangement*

Jolanda Walder en Roberto Rizzo geven dagelijks workshops voor beginners en gevorderden. Daarnaast is er elke avond een sfeervolle milonga waarop Roberto als dj je laat genieten van de enorme rijkdom van de tangomuziek. Voor gevorderden is het een goede gelegenheid om samen met Roberto en Jolanda te werken aan verdieping. Het Pinksterfestival is ook een goed moment om in een aantal beginnerslessen kennis te maken met de Argentijnse tango. Ervaar het plezier van bewegen op de passievolle Argentijnse muziek terwijl je de verbinding aangaat met je danspartner. Het is een spel van leiden en geleid worden, waarin je dichter bij jezelf komt, dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

Kosten € 60,00 (bij inschrijving te voldoen).

#### *Zangarrangement*

Stembevrijder en koordirigent Bernard Slofstra laat je in zijn zangmeditaties en workshops ervaren hoe fijn en bevrijdend het is om te zingen. Elementen uit de stembevrijding worden gecombineerd met ongedwongen zingen van liederen uit allerlei landen en tradities, popsongs en circle songs. Laat je verrassen door wat er in jou gezongen en bezongen wil worden. Kosten € 60,00 (bij inschrijving te voldoen).

#### *Keuze-arrangement*

Kosten: € 15,00 per workshop. Ter plekke contant afrekenen met de workshopgever. **Familieopstellingen** - Deze werkvorm is gericht op verheldering en bevrijding, loskomen van verstrikkingen die hun oorsprong vinden in de geschiedenis van je familie. Je kunt een eigen vraag inbrengen of deelnemen als representant. Wil je eerst eens als toeschouwer deelnemen, dan kan dat ook. Facilitator: Yvonne Weeber

**Blikopener** - Een workshop filosofie waarin we met behulp van de Socratische dialoog een thema verkennen om zo te komen tot een bewustere kijk op aspecten die in je dagelijks leven een rol spelen. Te denken valt aan onderwerpen als vriendschap, onafhankelijkheid, spontaniteit enzovoort. Het definitieve thema kiezen we ter plekken in onderling overleg. Gespreksleider: Frans Weeber.

**Heartfulness** - We doen in deze workshop oefeningen om uit je hoofd en in je hart te komen. Om meer liefde, schoonheid en erotiek te kunnen ervaren en je

te verbinden met je dierbaren, jezelf, de natuur en alles om je heen.

Begeleiding: Yvonne Weeber.

**Tsin Tong** - Tsin Tong Sam La Toy betekent 'het hart verbindt hemel en aarde'. Het is een vorm van vertraagd bewegen, geïnspireerd op onder andere Tai Chi, Chi Gong, mindfulness en westerse dans. Door met aandacht, vertraagd te bewegen komt je in intens contact met je lichaam en dat geeft een gevoel van rust en sereniteit. Tsin Tong is tevens gebaseerd op de drie fundamentele principes van het menselijk leven: Aandacht, Beweging, Communicatie.

Begeleiding: Frans Weeber.

**Mindfulness** - In deze workshop doen we een aantal oefeningen die je helpen om bewuster en niet oordelend in het hier en nu te zijn. Het helpt je storende gedachten te elimineren, je minder zorgen te maken en met aandacht aanwezig te zijn.

Begeleiding: Christianne Slager.

Info over alle onderdelen van het Pinksterfestival:  
[www.thematravel.eu](http://www.thematravel.eu)

### **Zaterdag 30 mei tot zaterdag 6 juni: het Mysterie van Ik en de Ander met Diksha Dros**

"Jij en ik ontmoeten elkaar als vreemdelingen

En dragen ieder een mysterie met ons mee.

Ik kan niet zeggen wie jij bent

Ik kan je wellicht nooit volledig kennen

Maar ik vertrouw er op dat jij

Op jouw manier een persoon bent

In het bezit van een schoonheid en waarde

Die vergelijkbaar zijn met de grootse rijkdommen van de aarde".

(Theodore Roszak)

Wat gebeurt er in een eerste ontmoeting?

Hoe lang kunnen we open staan en vol verwondering kijken en luisteren naar die ander?

Zien we de schoonheid en waarde die een ander in zich meedraagt?

Wie is die ander? Wie is die ik, die zichzelf aanbied?

Het is uitsluitend onze angst die ons hart afsluit

Het hoofd creëert de afstand, het hart overbrugt die

Hoe zou het zijn als we de ander in openheid kunnen benaderen?

Het open gebied betreden van een ontmoeting waar er niets verborgen hoeft te worden?

We onderzoeken het hart, hoe het zich afsluit en ook weer verruimt

Verkennen het lichaam en de geest, hier en nu

Ver(her)kennen de momenten van afwezigheid.

We kijken naar de innerlijke dialoog die we IK noemen

We gebruiken het samen zijn om het hoofd te verhelderen, de versluiering weg te halen en het hart te openen.

We gebruiken hiervoor; lichaamswerk, meditatie, zelfonderzoek, het lege veld, de natuur, het delen van onze ervaringen....

Begeleiding: Diksha Dros, lichaamsgericht therapeute en ontdekkingsreiziger in de Levenskunst

Info: [www.gate-gate.nl](http://www.gate-gate.nl)

### **Zaterdag 30 mei tot zondag 7 juni: theosofische studieweek o.l.v. Reinout Spaink**

Info: [respaink@12move.nl](mailto:respaink@12move.nl)

## **Vooruitblik op de komende programma's**

- 4 juni tot 7 juni: sjamanistische training met Theo Janssen en Erica van Riet  
Info: [pioenier.nl](http://pioenier.nl)
- 6 juni tot 13 juni: Savita-wandelweek  
Info: [www.savita.nl](http://www.savita.nl)
- 11 tot 18 juli: Savita-zomerweek  
Info: [www.savita.nl](http://www.savita.nl)
- 19 juli tot 15 augustus: gevarieerd Zomerfestival met Frans en Yvonne Weeber  
info: [www.thematravel.eu](http://www.thematravel.eu)
- 25 juli tot 1 augustus: Yoga-week met Annemieke, Peter en Hannah  
info: [www.natuurlijk-stromen.nl](http://www.natuurlijk-stromen.nl)
- 8 tot 15 augustus: Savita-wandelweek  
info: [www.savita.nl](http://www.savita.nl)
- 8 tot 13 augustus: Dolfijnenergie Playshop met: Indra Visser  
[www.indravisser.com](http://www.indravisser.com)
- 16 tot 22 augustus: Massage-wandelweek: masseren vanuit het hart met: José van de Wouw  
info: [www.balans-massage.nl](http://www.balans-massage.nl)
- 17 tot 21 augustus: Ignoramus Opleidingsfestival  
info: [www.ignoramus.org](http://www.ignoramus.org)
- 30 augustus tot 5 september Mindfull detox-week met Silaska Paalman en Digna  
info: [www.kolibrievasten.nl](http://www.kolibrievasten.nl)
- 30 augustus tot 5 september Ik zoek niet, ik vind met: Diksha Dros  
info: [www.gate-gate.nl](http://www.gate-gate.nl)
- 11 tot 18 oktober: Savita-Herfstweek
- 19 tot 26 december: Savita-Winterweek
- 10 tot 14 september: Hermine Mensink met mindfulness en opstellingswerk  
info: [www.haarlem-psychotherapie.com](http://www.haarlem-psychotherapie.com)
- 14 tot 20 september stembevrijding/ klankmeditaties met Jan-Hendrik Veenkamp  
info: [www.janhendrikveenkamp.nl](http://www.janhendrikveenkamp.nl)



Voorbode van de lente  
bloeiende hazelaars in in onze tuin

## Tuinmedewerker gevraagd

Nog altijd zoeken we voor de verdere uitbouw van onze tuin een echte tuinman die zich voor langere termijn wil verbinden. Het liefst iemand met tuinervaring en met kennis van permacultuur.

Mooi zou zijn als hij ook kan werken met een motorzaag.

## Het eigene en het sterke van Savita: een doelbewuste keuze voor de Nieuwe Tijd (deel 5)

Steeds weer komt de vraag; wat is het wat de mensen echt naar Savita trekt? Wat is het dat ze kiezen voor Savita en niet voor een andere plek? Wat is het dat we zo vaak horen dat hun bezoek aan Savita hen diep heeft geraakt?

Het is uiteindelijk niet het gebouw, niet de mooie ligging aan de rand van het bos en niet het programma, waarvoor ze naar Savita komen.

De motivatie zit dieper verscholen, grotendeels in het onbewuste. Het gaat om de herkenning in Savita van een energie, een sfeer, een verlangen dat ook diep in hen zelf leeft. Het is het zoeken naar antwoorden op vragen, terwijl de vragen nauwelijks bekend zijn, het is het zoeken naar inspiratie, naar leiding, naar herkenning vooral.

Savita blijkt op dit vlak inspirerend en openend te werken. Het is de energie van Savita die hen raakt. En het is deze energie die vaak geassocieerd wordt met de Nieuwe Tijd.

Wat de Nieuwe tijd exact is, is moeilijk om in enkele woorden uit te drukken. Vandaar dat ik ook nu weer een aantal facetten van de Nieuwe Tijd lijnrecht plaats tegenover deze van de Oude Tijd. Deze keer toegespitst op leiderschap. Leiderschap op alle vlakken: als ouder in een gezin, als politicus, als schoolleraar, als directeur van een groot bedrijf, als initiatiefnemer van Savita, ...

♦ Oude Tijd: er is een hiërarchische gezagsstructuur  
Nieuwe Tijd: er is weinig afstand tussen leiding en groepsleden

♦ Oude Tijd: het is de leiding die de verantwoordelijkheid draagt

Nieuwe Tijd: de verantwoordelijkheid wordt zoveel mogelijk bij de groep gelegd

♦ Oude Tijd: er is een grote afstand tussen leiding en medewerkers

Nieuwe Tijd: er is weinig afstand tussen leiding en medewerkers, de leidinggevendenden zijn ook medewerkers (medewerkers met een bijzondere taak)

♦ Oude Tijd: verandering wordt van bovenaf opgelegd

Nieuwe Tijd: verandering komt vanuit geïnspireerd leiderschap of vanuit algemene consensus

♦ Oude Tijd: het is de leiding die met de oplossing komt voor de gestelde problemen

Nieuwe Tijd: de leiding stelt eerder de goede vragen dan dat ze de goede antwoorden geeft. De medewerkers worden uitgenodigd tot meedenken en meezoeken.

♦ Oude Tijd: denken over de organisatie gebeurt door de leiding, de leiding ervaart mee-denken meestal als bemoeierig en vervelend

Nieuwe Tijd: alle betrokkenen zijn in meerdere of mindere mate mede-denkers en mede-vormgevers. Mede-werken is mede-creëren. Creatieve inbreng wordt gestimuleerd.

♦ Oude tijd: de kracht van de organisatie hangt af van de kracht van de leiding

Nieuwe Tijd: de kracht van de organisatie hangt af van de mate waarin de individuele krachten van alle medewerkers gemobiliseerd kunnen worden.

Voor alle betrokkenen van Savita is deze benadering meteen een oproep om de verdere realisatie van Savita niet bij mij (Erik) te leggen of niet bij de huidige kerngroep, maar te zien en te voelen dat iedereen op zijn eigen manier kan bijdragen aan de verdere ontwikkeling van Savita.

Zo kan Savita steeds meer "ons Savita" worden., steeds meer een grote familie i.p.v. een groot bedrijf.

### 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 van Erik Haezebrouck / Centrum Savita te Winterberg-Niedersfeld (Duitsland)

BIC-nummer: WELADED1HSL

Telefoon: 00-49-2985-908884

Reacties: [centrumsavita@gmail.com](mailto:centrumsavita@gmail.com)

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

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

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