



Savita

# De Savita Nieuwsbrief

Versijnt meestal maandelijks  
Nummer 56 – september 2015

## Leven in Savita

door: Elisabeth Ravensteijn

Laat ik maar met het vervelende beginnen en dat is dat de keuring nog steeds niet rond is. Wat er nu nog allemaal gaande is betreffende dit gebeuren, kan ik niet meer volgen. Ook kan ik geen passende woorden meer vinden voor het gevoel wat hiermee gepaard gaat. Erik en John hebben samen met een adviseur van de Gemeente Winterberg, Herr Funke, hun schouders er ondergezet en bij deze: alle lof voor hun uitgebreide inspanningen. En wat fijn dat ze dit doen en steeds maar kunnen dragen.

Er is ook gedoe op het financiële vlak met Belastingen en terugbetaling BTW.

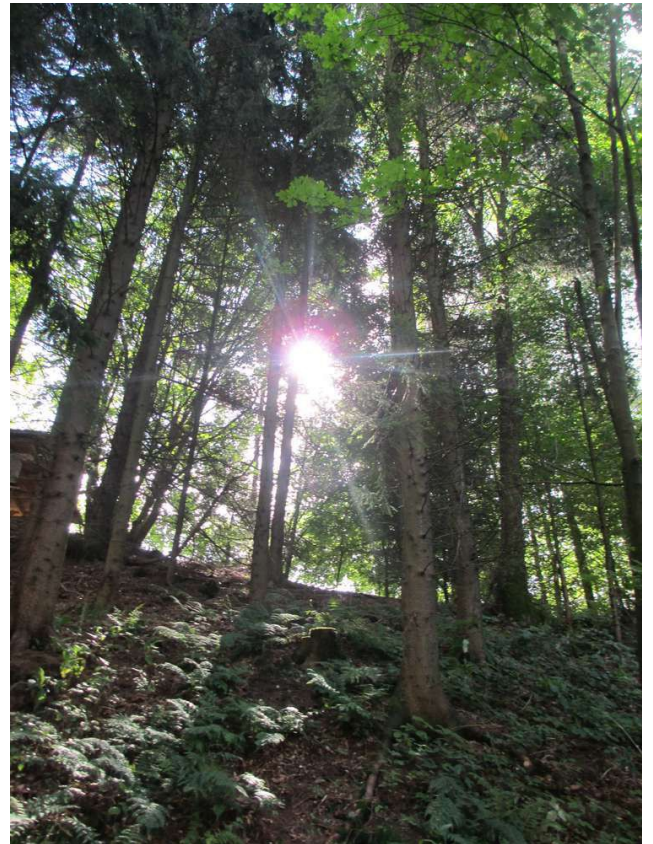
Maar verder is het leven in Savita, sinds de vorige nieuwsbrief, weer heel plezierig verlopen. Met iedere week een andere groep, zo tussen de 12 en 20 mensen, plus daarbij de vaste kerngroep, de meewerkende gasten en andere gasten.

Massageweek, Wandelweek, Reinigingsweek, Chi Kung en afgelopen week Stem-bevrijding. Alle weken hadden een geheel eigen sfeer, maar allemaal met een grote openheid, lichtheid en gezelligheid.

Ik denk vaak terug aan vorig jaar rond deze tijd. Ik was iedere keer in tranen omdat het zo groot is hier en zo ontzettend veel wisselingen. Ik zat steeds in het gevoel van: ik kan het niet aan en ik ben niet sterk genoeg. Maar zonder dat ik het in de gaten heb gehad, kan ik nu zeggen dat ik er als vanzelf in gegroeid ben en dat deze manier van leven me heel goed bevalt. En ik voel me dankbaar dat ik “gedwongen” in het hier en nu gezet ben!

Er zijn hier ook wat strubbelingen onderling geweest, die iedere keer weer laten zien hoe kwetsbaar het geheel is en hoe alles met elkaar samenhangt. De strubbelingen laten ook zien dat we er lichter en sterker uit te voorschijn komen en dat helpt om het vertrouwen in onszelf en in elkaar te laten groeien.

Erik had er vroeger nooit aan gedacht dat er überhaupt strubbelingen zouden plaatsvinden. Hij



dacht dat ieder voor zich genoeg had aan het plezier van het samenwerken.

Een mooi standpunt in deze tijd en tegelijkertijd een mooi doel voor het geheel.

Wij van de Kerngroep komen nu eens in de week bij elkaar om ieders eigen visie te verduidelijken.

Hieruit komt unaniem naar voor dat behalve het verhuren van het gebouw aan derden er ook voldoende kwaliteit in ieder van ons aanwezig is om ook, naast de Savita- en Wandelweken, zelf weken te organiseren, voor mensen die er even uit willen/moeten om zich te bezinnen en te verdiepen in zichzelf en in hun eigen leven. Ook zijn er mogelijkheden tot cursusweken voor studenten of

andere groepen langsgekomen. Iets meer profileren naar buiten toe is waarschijnlijk ook wel nodig. Alhoewel we ook weer zo enig in onze soort zijn, dat de mond op mond reclame heel goed zijn werk doet! Hartelijk dank hiervoor, voor al dat enthousiasme, dat helpt, waardoor we steeds steviger in ons zadel komen te zitten!



Bracht liefde voor de natuur je hier  
De stilte van het woud  
De droom van vroeger of vandaag  
Of omdat je van mensen houdt.

Is dienen je roeping en gaf je gehoor  
Zocht je vriendschap en warmte  
Een plek tussen mensen  
Of vluchtte je juist ergens voor.

Ach waarom je hier kwam,  
wie zal het zeggen.  
Maar waarom je hier bent,  
dat is helder en klaar.  
Dat is liefde, puur liefde  
Die kunnen we voelen.  
Die zit in de lucht en in ieder gebaar  
Die hoor je in stemmen  
En zie je in ogen,  
En die raakt je ...  
Vaak, zo maar.

*Gerry Pit-Kortleven  
mede namens de deelnemers aan de Chi-kungweek  
herfst 2015 (11-09-2015)*

## Essentie van de detox-weken

*door: Silaska Paalman*

Van oudsher kennen we in alle wijsheidstradities en religies periodes van retraite en bezinning om meer in contact te komen met onszelf en het AL.

Deze essentie is ook de dag van vandaag nog uiterst noodzakelijk en waardevol. We leven immers in een zeer vervuilde wereld.

Om mindfull met voeding om te gaan leren we onszelf op een dieper niveau kennen en gaan we ons ook meer verbonden voelen met de Aarde, de Natuur en de Goddelijke dimensies.

Mindfull vasten en detoxen is een van de diepste meditaties en hoogste vormen van genezing die er bestaan. De allerhoogste vorm van genezing is de Liefde.

Beide combineren we in onze detox-weken.

We komen meer in balans en harmonie met onszelf en met alles om ons heen. We krijgen letterlijk en figuurlijk een helderder blik en zien veel dingen in een ander of nieuw perspectief.

Behalve dat ontlasten we ons van lichamelijke en geestelijke toxines en afval, waardoor we als herboren worden, ons vitaler voelen en met veel meer energie in het dagelijkse Leven staan.

Voor meer info: [www.kolibrievasten.nl](http://www.kolibrievasten.nl)

In december en in mei zijn er weer nieuwe detox-weken.

*Een reactie van een deelnemer aan de detoxweek van begin september.*

*Deze mindful detox wandelweek heeft alle verwachtingen overtroffen. Silaska is een geweldige leraar en coach en een wandelende kennisbank.*

*Ze is betrokken, grappig en ze heeft het vermogen om een zeer inspirerende cursus neer te zetten.*

*Eten is best 'een ding' in mijn leven. Om een week lang zo meditatief met eten om te gaan als wij gedaan hebben, is voor mij de beste leerschool, waar ik in gedachten steeds naar terug kan gaan.*

*Een prachtige week met veel diepgang en ook veel plezier.*

*En...niet te vergeten, wat waren we een mooie groep!*

*Anneke Hogendoorn*

## Schilderen met Monique en John



## Savita-activiteitenprogramma

### Zaterdag 3 tot zaterdag 10 oktober 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.

Maar als het mooi weer is, zouden we misschien ook in de tuin kunnen werken.

Met zijn allen kunnen we weer eens een grote sprong voorwaarts maken en kan het samen een gezellige week worden.

Wie wil er mee helpen?

### Zondag 11 tot zondag 18 oktober Savita-Herfstweek

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

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. Momenteel zijn nu al gepland, o.a. dagelijks dru-yoga en dagelijks dru-meditatie, massage, klank-healing, lezingen over voeding en vasten, mandala tekenen, spiegelogie, mantra zingen, the Work van Baron Katie, workshop rond Helende Aanraking, Träger Approach, enz...

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

Het wordt ongetwijfeld weer een topweek.

### Woensdag 21 tot zondag 25 oktober Retraite met Jan Geurtz

Info: <http://www.jangeurtz.nl/>

Deze cursus is volgeboekt.

### Maandag 26 oktober tot maandag 2 november Tuinweek

onder leiding van: **Tonnie**

Met zijn allen lekker bezig zijn in de tuin. De tuin winterklaar maken, nieuwe stukken grond in gebruik nemen, snoeien, bomen vellen, hout versnipperen en de snippers gebruiken voor aanleg van paden, de houtschuur verder uitbouwen, onze "bron" verder uitdiepen, nieuwe struiken planten, de groenteoogst binnen halen, takken opruimen, gevallen bomen opruimen, het grote tuinhek herstellen, enz...

### Zaterdag 31 okt. tot vrijdag 6 november 2015 Tarot cursus intensiv

Met: **Prakriti Gabriele Rosengärtner**  
(School voor tarot Amsterdam)

*Wat u kunt verwachten en leert.*

Wanneer we de Tarotkaarten gebruiken, krijgen we toegang tot eeuwenoude menselijke wijsheid, die helderheid biedt en een krachtige stimulans is. De Tarot bestaat uit 78 kaarten, verdeeld over de Grote Arcana (22) en de kleine Arcana (56). De Grote Arcana beschrijft archetypische ervaringen en essentiële kwaliteiten.

De kleine Arcana is gebaseerd op de vier elementen (vuur, water, lucht, aarde) en beschrijft praktische levenslessen.

De symbolen en voorstellingen van de Tarotkaarten weerspiegelen ons huidige leven en verduidelijken onze persoonlijkheid en conditioneringen.

We leren zien, hoe deze onder invloed van familie, traditie en religie ontstaan zijn (karma.) De belangrijkste functie is dat zij ons verborgen potentieel, onze essentiële aard zichtbaar maakt.

#### *Tarot constellatie*

In de Tarot is een vaststaande structuur, die door het geboortjaar en-dag bepaalt wordt. Zo heeft iedereen een persoonlijkheids-, essentie- en leerkaart. Elk jaar komt er in deze principiële structuur een jaarkaart, deze geeft precies aan wat voor u de belangrijke thema's zullen zijn.

#### *Praktische info*

Wat u leert: de Tarot constellatie, de groote en kleine Arcana, de juiste vraagstelling.

Iedere ochtend om 10.00 uur beginnen wij met uw persoonlijke vragen

In totaal ca. 25 tot 30 uren les. Daartussen: uitrusten in de natuur, tijd voor wandelingen.

We beginnen op zondag 1 november om 10.00.

Kosten docent: € 155.00 incl. 21 % BTW

Kosten verblijf: € 37.00 incl. volpension per dag

Max. deelnemers: 6-8

*Info en aanmelding:* Prakriti Gabriele Rosengärtner  
e-mail: [rosengaertner@online.nl](mailto:rosengaertner@online.nl)  
tel. 020-6963858

Zelf meebrengen: Rider-Waite Tarot Deck

### **Vrijdag 6 tot en met zondag 8 november**

#### **Workshop "Heel je innerlijk kind"**

#### **Begeleiding: Ellen Nijenhuis en Hetty Tonkes**

Veel van de huidige problemen van de mens komen voort uit traumatische ervaringen uit de jeugd. Wanneer het kind in ons deze problematiek niet heeft kunnen verwerken, blijven we in de 'herhalingsdwang' functioneren volgens de patronen die we als kind geleerd hebben: het gekwetste kind leeft in ons voort. Door weer in contact te komen met dit 'innerlijke' kind, door het te erkennen, te accepteren en het alsnog te geven wat het nodig heeft, kunnen de wonden geheeld worden en een dieper plezier en vreugde wordt ons deel. Hiervoor roepen we de eigen vermogens te hulp die we als volwassene hebben om ons innerlijk kind te leren koesteren en genezen. Het innerlijk kind kan de weg aangeven om

ons zelfgevoel en ons hart beter te leren kennen en ervaren.

Werken met ons innerlijke kind is een werkzame, snelle manier om in onszelf veranderingen teweeg te brengen.

Er wordt met opstellingen en visualisaties gewerkt. Door middel van praktische oefeningen leer je het innerlijke kind in jezelf hervinden, vast te houden, te koesteren, te beschermen, het vertrouwen te herwinnen en het te helen. Door helemaal te zijn in dat wat er is op hart, ziels en geestelijk niveau en de mogelijkheden van het individu, van de groep en van elkaar te (leren durven) gebruiken kan een positief proces op gang gebracht worden, wat voor iedere deelnemer helend en verdiepend kan werken.

Ellen werkt als spiritueel genezer en maakt gebruik van cranio-sacraal en sjamanistische technieken. Hetty heeft jarenlange ervaring met het geven van workshops en heeft verschillende artikelen geschreven en 3 boeken met praktische energie oefeningen?

*Data:* 6 nov. 19.00 uur t/m 8 nov. 2015 18.00 uur.

*Verdere info:* [www.hettytonkes.nl](http://www.hettytonkes.nl)

*Prijs:* € 295,- **van te voren** te voldoen door storting op banknummer: NL 31 ABNA 0403 1874 86 t.n.v. H.M. Blommaert met vermelding van: innerlijk kind (Als het geld een bezwaar is, neem dan contact op met Leny.).

### **Vrijdag 6 november tot vrijdag 13 november**

#### **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.

### **Zondag 29 november tot zaterdag 5 december**

#### **Mindfull detoxen – soul soothing retreat**

#### **Inspirerende sint- en piet detoxweek**

#### **met Silaska Paalman**

Deze week ligt onze focus op mindfulness omgaan met de relatie tussen onszelf en de voeding.

We gaan heel bewust ervaren wat voeding met ons doet op lichamelijk en geestelijk niveau, voor velen een hele openbaring. We gaan opnieuw leren eten met aandacht in rust en stilte. Op zo'n manier eten

geeft ons heel vaak inzicht in diep ingeslepen patronen of oude tradities uit de familie waarom we eten, zoals we eten

In deze week ligt het accent op onthaasten en vakantie vieren voor lichaam ziel en geest. Het is een soul soothing retreat en echt een treat en cadeautje voor jezelf.

Er zal diep ingegaan worden op vele verschillende voedingsaspecten en individuele voedingsadviezen

We gaan magnifieke wandelingen maken in het schitterende Sauerland, met prachtige uitzichten waar we diepe inzichten kunnen gaan opdoen.

We mediteren tijdens healing walks c.q. medicine walks. We gaan masseren, een zieletekening maken, creatief bezig zijn, mantras zingen, dansen, naar een sauna/ wellnesscentrum gaan of waar er maar behoefte aan is.

Of gewoon lekker niks doen, het is jouw week en jouw mindfull schoonmaakproces. Er is veel ruimte voor individuele inbreng. Ik heb er in ieder geval heel veel zin in.

Je kan kiezen uit verschillende dingen.

- 1) Zuur-base detox, dat is mild reinigen met een dieet van basische voedingsmiddelen
- 2) Vasten waarbij je kan kiezen uit groentesappen, rijst of thee vasten. Alles is uiteraard biologisch !

We verblijven in een 1-persoonskamer met eigen badkamer en een fantastisch uitzicht op de glooiende heuvels van Sauerland.

In dit centrum is een sauna aanwezig, bibliotheek, bowlingbaan en ligt in de bossen waar rust en stilte overheerst.

Al met al vele gezonde ingrediënten om in 7 dagen weer helemaal vitaal en opgeladen te worden.

Investering : voor 7 dagen slechts 595 euro, waarvan er 420 euro gedeclareerd kan worden bij de zorgverzekering.

Meer info: [www.kolibrievasten.nl](http://www.kolibrievasten.nl)

### **Zaterdag 5 december tot zaterdag 12 december Savita-wandelweek**

Info: zie wandelweek november

### **Maandag 21 december tot zondag 27 december Chanting for Peace met: Jan-Hendrik Veenkamp**

Ik schrijf de tekst voor deze Kerstweek, vandaag op 20 september, net terug thuis in Haarlem, direct na mijn Savita zang/stembevrijding-week waarin ik een twintigtal deelnemers begeleidde.

Wat een geweldige ambiance creëerden we samen. De royale Blauwe Zaal van Savita met heerlijk uitzicht op het heuvellandschap was onze thuisbasis in dit programma. In overleg met het Savita-team

kom ik met Kerst terug opnieuw voor een Chanting for Peace- zang/klank/stilte-retraite.

Een intens programma van vier ochtenden nl. dinsdag 22, woensdag 23, vrijdag 25 en zaterdag 26 december. We zingen liederen uit alle windstreken, doen klankmeditaties en zoeken verstillend.

Deze ingrediënten van zang, klank en stilte hebben een helend en verbindend effect. Dat is wat ik van mijn deelnemers terug krijg.

De middagen zijn vrij om naar eigen keuze in te delen. Als het maar even mogelijk is gaan we zingen in een kerkje met prachtige akoestiek in de omgeving. En in de avond verzorg ik open zangavonden voor alle gasten van Savita. Ik begeleid op piano en trommel. 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 nodig je hierbij van harte uit!

#### *Data*

aankomst maandag 21, vertrek zondag 27 december

#### *Programma*

di, wo, vrij en zat. 10:00 tot 12:30 uur,  
donderdag vrij, alle avonden na het diner van ca 20.00 tot 21.30 uur zingen voor wie wil.

#### *Groeps grootte*

20 deelnemers maximaal.

#### *Kosten*

- Kosten Programma: €199, overmaken op rek. NL96INGB0003272333 t.n.v. J.H.Veenkamp inzake Lavendeltuin Haarlem.
- Kosten verblijf Savita: € 37per nacht, zie [www.savita.nl](http://www.savita.nl)

#### *Info*

Info/inhoudelijk programma: Jan-Hendrik Veenkamp 06-30796057, [www.janhendrikveenkamp.nl](http://www.janhendrikveenkamp.nl)

Info praktisch/opgave programma:  
[yke.dijkstra@gmail.com](mailto:yke.dijkstra@gmail.com)

### **Maandag 21 december tot maandag 28 december Savita-Kerstweek**

Een bijzondere week met verstillende en naar binnen gerichte energie.

Samen zingen, tekenen en schilderen, mediteren, wandelen in de sneeuw, yoga, film, ...

Gezien de verwachte grote belangstelling: reserveer op tijd!!!

### **Maandag 28 december tot maandag 4 januari Savita-Nieuwjaarsweek**

Een week met meer naar buiten gerichte energie, feest, goede voornemens. Maar natuurlijk ook de inmiddels bekende Savita activiteiten.

Misschien ook een week om te gaan skiën.

## Volgend jaar in Savita

Meer informatie hierover op:  
[www.savita.nl/cursussen](http://www.savita.nl/cursussen)

**Zondag 17 tot zaterdag 23 april 2016**

**Wholly Science**

**met: Johan Oldenkamp**

info: <http://www.pateo.nl/Links/agenda.htm>

**Woensdag 27 april tot zondag 1 mei 2016**

**Retraite**

**met Jan Geurtz**

info: [www.jangeurtz.nl](http://www.jangeurtz.nl)

**Zondag 1 mei tot 14 mei**

**Vasten en wandelen**

**met: Slaska Paalman**

info: [www.kolibrievasten.nl](http://www.kolibrievasten.nl)

**Zondag 1 tot zondag 8 mei**

**Ontspanningsmassage vanuit Rebalancing**

**door: Ed Bodewes**

info: [www.rebalancing-lichaamswerk.nl](http://www.rebalancing-lichaamswerk.nl)

**Donderdag 5 mei tot zondag 8 mei**

**Massage-wandelweek**

**met: José van de Wouw**

info: <http://www.balans-massage.nl/>

**Vrijdag 13 tot maandag 16 mei**

**(Pinksterweekend)**

**Diverse workshops**

**met: Yvonne en Frans Weeber**

info: [www.thematravel.eu](http://www.thematravel.eu)



*Zingen met Jan-Herndrik Veenkamp*



*Late zomerbloemen in onze tuin*

## 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](mailto:centrumsavita@gmail.com)

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

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

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