



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt meestal maandelijks
Nummer 64 – Augustus 2016

Leven in Savita

door: Elisabeth Ravensteijn

Op dit moment is er sprake van wat je noemt “een druilerige regenmorgen in augustus”. Wat een teleurstellend begin van de laatste zomermaand. Alsof het al niet genoeg gestroomd heeft de afgelopen tijd. Waar is de zomer nou toch gebleven?

Maar waar heb ik het over? Als ik af en toe naar het journaal kijk, dan is er niets anders dan dankbaarheid, dat er in deze tijd zo'n plek als Savita bestaat. Een plek waar de oorlog in onszelf en vooral het verzet ertegen, aandacht krijgt. Zo kan de oplossing in ons Zelf plaats vinden.

En dat geeft licht, als tegenhanger voor het evenwicht in deze duale wereld.

En naast de dankbaarheid, een inzicht: mij rest niets anders meer waar ik mijn leven aan wil geven, dan doorgaan met dit Savitiaanse Avontuur.

Vooraf door jullie enthousiasme en vertrouwen kunnen en willen wij ermee doorgaan, ook al valt het soms niet mee! Maar dat is logisch, want daar heeft iedereen mee te maken in het leven.

Nog even terugkomend op het weer, de laatste zinnen van het gedicht wat ik aan het begin van de zomerweek heb voorgelezen, zijn nu nog steeds van toepassing:

De innerlijke bloei trekt zich er niets van aan

Dat het buiten niet zomert.

De innerlijke bloei kan alleen maar de binnenwereld voelen.



En dat Savita in bloei staat is al vanaf begin juli duidelijk. Sinds die tijd is het een gaan en komen van gasten, cursisten en medewerkers, het gaat maar door! Gedurende wee weken was Savita helemaal vol. Waarvan de zomerweek natuurlijk de top was, met zoveel mensen met zoveel talenten bij elkaar.

Het was druk, maar de stilte en de ruimte was er ook.

Speciale vermelding verdienen de twee muziekgroepen die hier aanwezig waren en iedere keer een prachtig zingend samenzijn creëerden. The Magical Mysterie Tour, een wandeling door de tuin, verdiende zijn naam, het was betoverend. Op verschillende plekken werden voordrachten, voorstellingen en zangpresentaties gegeven. De tuin zelf, die de laatste tijd al op veel plekken prachtig in vorm gebracht is, speelde een mooie rol hierin. En dan al die medewerkers, zonder wie we dit nooit zouden kunnen, veel mensen die iedere keer weer terugkomen. Iedereen wordt kennelijk geraakt, een her-innering.

In de kerngroep worden we ons bewust hoe verschillend we in Savita staan, maar tegelijkertijd ook, totaal hetzelfde. We kunnen steeds beter in vertrouwen met het Niet Weten omgaan, waar Erik onze grootste spiegel in is. Vandaar uit ontstaat er een ruimte en komt er op een gegeven moment helderheid. Het Hier en Nu blijkt een uitstekende aangever te zijn. Van daaruit ervaren we o.a. dat wisselend leiderschap de vorm is waar we het beste in gedijen. Niet dat we nu lijsten gaan maken wie er aan de beurt is, het ontstaat van Zelf.

Zoals ook als van Zelf gisteren onder de medewerkers het plan ontstond om vandaag met wel 12 mensen de keldergang aan te pakken waarin nog steeds de laatste gipsresten van de keuring te vinden waren. Fantastisch! We hebben daar nu i.p.v. vieze, heldergele muren als toegang naar de kelder gekregen!!!! Zon onder de grond. En er is ook weer een zaal bijgekomen, de tuinzaal. Deze ziet er nu schoon en sfeervol uit. Weer een schoon fundament.

Wat betreft de Grote Savita Aktie: het idee, waar in de vorige nieuwsbrief over geschreven is; om i.p.v. aan de bank, aan Savita geld te lenen, tegen eenzelfde rente als de bank tegenwoordig vraagt, heeft twee navolgers gekregen! Dat betekent dat we al een ton aan de financiers kunnen terugbetalen. We hopen van ganser harte dat op deze twee navolgers het dubbele aantal navolgers zullen volgen. Wil je hieraan meedoen? Het zou fantastisch zijn. Hoe eerder we de huidige rente (7%) en de maandelijkse aflossing naar omlaag krijgen hoe beter voor heel Savita! Daarnaast vindt de Aktie haar eigen weg en komen er steeds mensen bij die geld willen schenken, (1000 euro ineens of uitgespreid over 5 jaar) iets wat evenzo belangrijk is als geld lenen.

De vereniging groeit ook en eind November vindt het eerste weekend plaats, waarin ook nieuwe mensen de gelegenheid krijgen om met Savita kennis te maken. Later hierover meer.

En last but not least: er zijn op dit moment wel vier mensen die aan het onderzoeken zijn om, in samenspraak met de kerngroep, te kijken of en hoe ze zich meer met Savita zouden willen verbinden.

Over groei gesproken!

Ook al regent het deze zomer meer dan dat de zon schijnt, er blijft altijd iets bloeien achter de gele muren!

Korte berichten

Hetty Tonkes overleden

Hetty was in de vele jaren dat ik (Erik) naar een pand zocht altijd iemand die in mij geloofde en mij onvoorwaardelijk steunde in mijn plannen. Ook na de start van Savita bleef zij een belangrijke en onzichtbare steun. Zij was ook bij de allereersten om hier een cursusgroep te geven.

Ik zal haar steun missen. Ik zal haar wakker schuddende en soms confronterende, maar altijd liefdevolle woorden missen.

Vaar-wel, Hetty.

Een te weinig gebruikte reismethode: meeliften met iemand

Op de website onder “Contacten” zijn Vraag en Aanbod voor meereizen naar Savita samen gebracht. Vraag: ik wil graag meerijden met iemand of Aanbod: iemand kan met mij meerijden.

Als je een rit aan te bieden hebt of je wil graag met iemand meerijden : geef dit dan per email aan ons door. Dan plaatsen we je oproep op de website.

Savita-activiteitenprogramma voor de volgende 3 maanden

Maandag 8 tot zondag 14 augustus

Jij bent de bron – Gewoon zijn

met: Yvonne Weeber

We zijn zo gewend om hard te werken, in therapie te gaan, om oplossingen te vinden waardoor we eigenlijk vluchten uit het Hier en Nu. Het is klaar met toen en daar. Nu is dat best nog een punt van aandacht in deze duale wereld. Er hoeft niets opgelost te worden, alles is er al. We leren Zijn door het weten los te laten en ons over te geven aan te flow van het niet weten.

Zaterdag 13 tot zaterdag 20 augustus

Wandelweek

met: het Savita-team

Zondag 14 tot zaterdag 20 augustus

Massage-wandelweek – Masseren vanuit je hart

met: José van de 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 aanwezig zijn. 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. Elke les begint met mindfulness oefeningen. Als je op zoek bent naar ontspanning en dieper contact met jezelf binnen de bedding van een fijne groep gelijkgestemden, dan is deze week een uitgelezen kans!

José van de Wouw: “Ik vind het heerlijk om mensen (aan) te raken en ze kennis te laten maken met de taal van het lichaam. Uit eigen ervaring weet ik hoe belangrijk respectvolle aanraking is om je veilig te kunnen voelen en je over te kunnen geven aan (de handen van) een ander. Mijn cursussen geef ik in een prettige, gemoedelijke sfeer, waarin niets hoeft en ieders grenzen worden gerespecteerd. De deelnemers voelen zich vaak wonderbaarlijk snel vertrouwd”.

Aanmelding en informatie: www.balans-massage.nl

Donderdag 25 – zondag 28 augustus

“Geef richting aan je leven” met het talentenspel

o.l.v. Marita Hofman

Via de methode van het Talentenspel neem je de ruimte om, op speelse wijze, meer aspecten van jezelf te ontdekken. Je krijgt zicht op de samenhang tussen je talenten, je diepere drijfveren en je missie. Je missie is datgene wat ten diepste bij je past en waar je gelukkig van wordt. Je ontdekt hoe je kunt leven met hoofd en hart, en zult verrast zijn over jouw mogelijkheden om je leven in balans te brengen.

Heb je vragen rondom werk of relatie(s)? Ben je op zoek naar meer zingeving in je leven? Sta je voor een belangrijke keuze of wil je jouw talenten optimaal ontplooien? Dan is het Talentenspel wellicht precies wat je zoekt.

Praktische info

Begeleiding: Marita Hofman, integraal therapeut/coach

Start 25 augustus 19.30 u., einde 28 augustus 11.00 u.

Deelnemers: max. 10 deelnemers, ieder werkt op zijn eigen spelbord

Kosten: € 325,- voor de coaching van 14 uur, incl. 3 overnachtingen en vol pension

Meer info: www.viavitae.nl

Zaterdag 27 augustus tot zaterdag 3 september

Chi Kung Retraite – Bewegen in harmonie

met: Cosima Scheuten

Een week opladen en bewegen in harmonie, gebaseerd op de Chinese Zhan Zhuang Chi Kung en bewegingen uit de Tai Chi miniform van master Lam. Kom uit je hoofd en ervaar het effect van de zachte en langzame bewegingen. De meeste tijd besteden wij aan Tai Chi. Deze week is geschikt voor beginners en gevorderden, die willen ervaren hoe het is om een week intensief te trainen en willen leren hoe zij een volle ‘flow’ van Chi in hun beweging kunnen brengen. Plezier, innerlijke harmonie, meditatieve rust en evenwicht staan hierbij voorop, en er is veel aandacht voor houding, lichaamsstructuren, alignment, ademhaling en de innerlijke

beweging. Wij bouwen de vorm langzaam op, zodat iedereen mee kan doen. Door langzame en aandachtige herhaling verdiepen en verfijnen wij de uitvoering, flow en proeven wij zachtjes aan de martiale toepassing. Van harte welkom!
Kosten verblijf vol pension: € 259, excl 2 € toeristenbelasting per dag
Kosten training: € 240 à 330 (afhankelijk van inkomen).

Meer info:

<https://chikungamsterdam.com/chi-kung-retraite/2016-herfst-week-tai-chi/>



Het terras boven de Ronde Zaal,
vaak gebruikt voor chi-kung

Maandag 5 tot zondag 11 september

Savita creatief

met: diverse docenten / kunstenaars

Weer een Savita-realisatie: "Savita creatief"

Geef je creatieve kwaliteiten een goede boost.

Ga de ontdekkingstocht in.

Vijf volle dagen met telkens een ander avontuur.

Samen intuïtief, creatief, ontdekkend bezig zijn met: meditatief boetseren, schilderen (klein en groot tot zeer groot), energetisch tekenen, mozaïeken, collages maken, gipsen en beeldhouwen, mandala's tekenen, films maken, en vele andere technieken, enz....

We zoeken nog creatieve mensen, die als workshopgever gedurende deze week hun kennis, kunde en passie willen delen met anderen.

Kosten voor deze volle week: de normale verblijfprijs (39 € per dag voor vol pension in een 1-persoonskamer) + een kleine bijdrage voor alle materialen.



Donderdag 15 – zondag 18 september

Massage Meets Movement

door Marianne Bakker en Ed Bodewes

Een praktische en holistische benadering van fysieke, onder meer stress-gerelateerde klachten.

In deze 4-daagse workshop ervaar je:

- hoe je uit je denken in je lijf en in het nu komt en blijft.
- hoe je staand, zittend en liggend bv. onderrug- en nek-schouderklachten kunt voorkomen en verminderen.
- hoe je daarbij optimaal gebruik kunt maken van de zwaartekracht en het bewegen vanuit je centrum.
- hoe je dit lichaamswerk in je dagelijks leven kunt toepassen ter voorkoming van stress- en fysieke klachten.

Vervolgens onderzoek je manieren om de ander aan te raken ter voorkoming of vermindering van diens klachten: Zoals diep masseren, ademtechnieken, bewegen, strekken en het toepassen van acupressuur.

Je raakt aan op een manier die klachten aan je eigen lichaam voorkomt. Je leert te luisteren naar de signalen van je eigen lichaam, als je ‘ontvangt’ en als je ‘geeft’. Er is ruimte voor het delen van je ervaringen. Je maakt kennis met onder meer Rebalancing®, de Trager® Approach, Dru yoga en (stilte) meditatie.

Naast de workshop is er gelegenheid om te genieten van de schitterende natuur rond Savita.

Meer informatie

bel/sms +316-18347644 (Ed) / +31644161797 (Marianne)

info@rebalancing-lichaamswerk.nl.

Opgave: <http://www.123contactform.com/form-1554990/Aanmelding-Workshops>.

We werken deze dagen op en naast een matje en massagetafel, grotendeels gekleed, soms in ondergoed en passend bedekt, met en zonder massageolie.

Graag meenemen: schrijfmateriaal, kleding waarin je gemakkelijk kunt bewegen, een badlaken, eenpersoons (hoes)laken, kleine handdoek en wandelschoenen.

Bijdrage: €395 incl. workshop en verblijf op 1-persoons- of 2-persoonskamer

Zaterdag 17 september tot zaterdag 24 september

Wandelweek

Deze week een bijzondere wandelweek met een 4-daagse tocht over de WHT (Winterberger Hoch Tour). Iedere dag 10 à 15 km kilometer

Dag 1: vertrek bij Savita, via de Hochheide Hütte lopen naar Hildfeld, via een kortere route teruglopen naar Savita/Niedersfeld

Dag 2; met de auto naar Hildfeld, via Grönebach lopen naar de Kahler Asten, een hoog gelegen en prachtig bergplateau, met de auto terug naar Savita

Dag 3: met de auto naar de Kahler Asten, lopen naar Silbach, met de auto terug naar Savita

Dag 4: met de auto naar Silbach lopen terug naar Savita

Kosten voor vervoer voor alle dagen: € 12,00

Donderdag 29 september tot zondag 2 oktober
Radicale zelfacceptatie – Aan zelfafwijzing voorbij
met Juno Welter en Lidwien Janssen

Is het rijp in jou om te stoppen met jezelf af te wijzen? Dan is er iets te doen en iets te laten. Zolang we de oude gewoonte om onszelf af te vallen geen HALT toeroepen, zolang we niet bereid zijn onze oordelen over onszelf te laten gaan, blijven we gebonden aan beelden en gevoelens van kleinheid. Of aan zijn tegenhanger, zelfoverschatting en trots. We blijven pogingen ondernemen om onszelf te verbeteren, maar die hebben altijd een tijdelijk effect. Geluk en innerlijke vrede zullen dan altijd kortstondig zijn

Deze dagen leer je hoe je NEE kunt zeggen tegen zelfafwijzing en hoe je jezelf kunt nemen zoals je bent. Radicaal! Zo openbaart zich een vanzelfsprekend JA in je. Naar jezelf en naar je leven. Vrijheid en vrede zijn je deel.

We zullen gebruik maken van meditaties, oefeningen, verhelderende opstellingen, vraag en antwoord. Per dag zijn we 4 tot 6 uur samen in het programma. De resterende tijd is voor rust en ontspanning en kun je zijn met wat in jou geraakt is. Juno & Lidwien hebben naast hun eigen praktijk, samen 15 jaar een school voor Persoonlijke & Spirituele Ontwikkeling geleid. Beiden hebben een stevige achtergrond in Een cursus in wonderen en Advaita.

Meer informatie en opgave:

www.zachtontwaken.nl.

tel. Juno: 020-7775667, tel. Lidwien 020-4681732.

Praktisch

We starten donderdagavond 29 september om 19.00 uur en we sluiten zondagmiddag 2 oktober na de lunch af.

De kosten voor de workshop bedragen € 265,00.

Kosten voor verblijf: € 39,00 per dag voor een eenpersoonskamer met douche en balkon. Dit bedrag is inclusief 3 (vegetarische) maaltijden.

Zondag 2 tot donderdag 6 oktober

Stilteweek voor vrouwen

met: Gabriëlle Bruhn

www.simsara.nl

gabi1404@hotmail.com

06-24204810

Zaterdag 8 tot zaterdag 15 oktober

Herfstweek

Weer een groot aanbod van diverse workshops en activiteiten.

Woensdag 19 oktober tot zondag 23 oktober 2016

Vijfdaagse Dzogchenretraite

met Jan Geurtz

Info en aanmeldingen: www.jangeurtz.nl

Zondag 23 oktober tot zondag 30 oktober

Basisopleiding familieopstellingen

o.l.v. Yvonne Weeber

Meer info en inschrijving: <http://www.thematravel.eu/>

Maandag 7 tot zondag 13 november

Wandelweek

Vrijdag 25 tot maandag 28 november

Eerste ledenweekend

Kosten: 25 € per persoon

Donderdag 1 tot zondag 4 december

Detoxen. Samen met yoga

met: Silaska Paalman

Maandag 12 tot zaterdag 17 december

Winterretraite – Nader tot jezelf

o.l.v. Juno Welter en Lidwien Janssen

Verdere informatie: www.zachtontwaken.nl

Donderdag 22 tot dinsdag 27 december

Samen zingen

o.l.v. Jan-Hendrik Veenkamp

Informatie: www.janhendrikveenkamp.nl

Donderdag 22 tot woensdag 28 december

Kerstweek

Met activiteiten die uitnodigen om je met jezelf te verbinden.

Woensdag 28 tot woensdag 4 januari

Nieuwjaarsweek

Met activiteiten die uitnodigen om je met anderen te verbinden.

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

t.n.v. 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>

Speciaal IBAN-nummer voor de Grote Savita Aktie en voor lidgeld:

IBAN: DE40 4165 1770 0000 0210 89

t.n.v. Freunde und Förderer von Savita

BIC-code: WELADED1HSL