# De Savita Nieuwsbrief

**Verschijnt meestal maandelijks**
**Nummer 69 – Maart 2017**

---

## Leven in Savita

door: Elisabeth Ravensteijn

De eerste twee maanden van het Nieuwe Jaar hebben ons sterker dan ooit gedwongen (of geholpen, het is maar net hoe je het bekijkt) om in het Hier en Nu te blijven. Er was geen keuze meer, het was de enige weg waarlangs het mogelijk was om door te gaan en de tegenslagen op een constructieve wijze te verwerken.
Het voelt inderdaad aan, zoals in de vorige Nieuwsbrief ook al geschreven stond, dat we in de volgende fase van de opbouw van Savita aangekomen zijn.
Om te beginnen is het jaar gestart met het vinden van een weg met de financiers, aangezien er afgesproken was dat we in 2017 een begin zouden gaan maken met de aflossing van het geleende geld. Dit naast de hoge rente van 7%. Daarnaast staan nog de hoge maandkosten waar we iedere keer weer voor komen te staan. Alles samen leek dit een onmogelijke opgave.
Het is duidelijk dat deze plek een functie heeft, gezien de steeds maar groeiende stroom van bezoekers en het enthousiasme en dankbaarheid waarmee het merendeel van de bezoekers hier weer vertrekt.
Bovendien hebben we in 2016 voor het eerst quitte gedraaid, wat een hele prestatie is voor een nieuw startend Centrum. Het leek onmogelijk om er de extra uitgavepost van de aflossingen bij te krijgen. Vooral ook gezien de vernieuwingen die het gebouw vraagt (o.a. het dak). We hadden gehoopt op een verlaging van de rente. Maar dat is niet gebeurd. Voor ons is een belangrijk deel van het risico er af: het Centrum blijkt nl. te draaien als een tierelier! We hebben voor aankomend jaar al bijna het dubbele van het aantal boekingen in vergelijking met vorig jaar.
Maar vanuit het standpunt van de financiers bekeken, is het risico nog aanzienlijk.
Logisch: In de wereld van het geld, spelen andere wetten een rol dan in de wereld van het hart. Hoe dit op te lossen? Hoe verder gaan? Kunnen we nog wel verder?

***En toen kwam er Licht: De Grote Savita Aktie!!!!***

Na vele rekensommen en tabellen ontdekten we, tot onze grote vreugde en dankbaarheid, dat we tot nu toe genoeg schenkingen hebben ontvangen om de komende TWEE jaar!!! aan de per kwartaal oplopende aflossingseisen te kunnen voldoen!!!!!!

Een wonder is geschiedt! We kunnen door met de verdere opbouw! En w*e gaan natuurlijk ook door met de Grote Savita Aktie en de Snelle Savita Aktie.*
*Stuur eerst een mailtje als je mee wilt doen!!!*
Bij deze dus nogmaals: Onze grote DANK aan *al degenen* die ons vertrouwen hebben gegeven d.m.v een schenking. En zie, de schenking komt terug! Savita kan doorgaan!! We dragen deze plek dus inderdaad met z'n allen en dat is 1 van de leuze's die bij deze plek hoort. Zonder jullie kan het niet.

Nu is voldaan aan de uiterlijke materiële voorwaarden om deze Ont-Moetingsplek te kunnen laten bestaan blijkt dat nu de mensen die hier wonen zelf aan de beurt zijn. We maken op dit vlak behoorlijke verschuivingen mee die elkaar in een rap tempo opvolgen. Onderlinge verschillen en verlangens komen nu aan het Licht. En dat is nodig om het Centrum in deze tweede fase in balans te kunnen dragen, waardoor de stroom als van-Zelf sprekend kan worden doorgegeven.
Om op dat punt te kunnen komen en als vanzelf te kunnen laten ontstaan, is er ruimte en respect nodig. Draagkracht, moed en vertrouwen om aan het Niet Weten de plek te kunnen geven, die het toebehoort. Het Niet Weten, een van de basis-stenen van deze plek, die gekoppeld is aan het tegenovergestelde. In de komende Nieuwsbrieven zal er steeds meer duidelijkheid komen over Hoe Wat en Wie.

Wat we wel weten is, dat er vanaf 23 maart tijdelijk een opvanggroep nodig is om alle gasten/cursisten/medewerkers te kunnen ontvangen. We hebben een brief rondgestuurd naar onze vaste groep medewerkers (op kook- en huishoud-gebied).We hopen aan het eind van deze periode weer op onze normale manier verder te kunnen gaan: “het vanzelf laten ontstaan”. Een periodieke ingreep vanuit onze kant, blijkt nodig te zijn om de komende periode te kunnen overbruggen. Wil je ook meehelpen? Stuur een mailtje.

## Korte berichten en mededelingen

*Nog een nieuw initiatief: de tuinweken*
Van maandag 5 tot zondag 11 juni
Voor iedereen die graag bezig is in de tuin.
Naast de dagelijkse arbeid van wieden en oogsten willen we werken aan een stevige uitbreiding van de huidige tuin. Fijn als je mee wil doen.
Leiding: Rob Jansen

*De Savita-vijfdaagse.*
Die gaat in ieder geval door! Er zijn veel leuke reactie's op gekomen. Als je ook nog mee wil doen aan deze zeer speciale lente primeur, stuur dan een mailtje!
Leiding: *Elisabeth Ravensteijn*

*Een nieuw dak dank zij de dakdekkersschool?*
Er was laatst een bezoeker van Savita en hij vertelde verbonden te zijn aan een dakdekkersschool. We kunnen ons niet meer herinneren wie deze bezoeker was. Ben jij het? Wil je dan even een mailtje aan ons sturen? Wie weet vinden we je langs deze weg. Dat zou fantastisch zijn!

## The Vision Alignment Project
## A Vision for Asking and Giving

As the new paradigm opens up before us, we see a world where people realize that everyone needs help on occasion, and that asking for it is one of the best ways for us to receive the things we want and need in our lives. Not only do we ask for help from our fellow travelers, but we also have learned that it is wise for us to ask Great Oneness / God / The Holy Spirit / for help and direction when we feel lost or confused or unsettled.

Now, all shame and guilt is gone as we freely ask for the support we need. All resistance to our receiving has disappeared - and another by-product of our asking has come to the surface: the people who help us are presented with opportunities that they need to further their own growth processes. Indeed, there are many in our world who benefit greatly from being asked for help, because it allows them to practice giving and enjoy all the rewards that their giving brings to them.

Such is the way of the new world. The Love which is born out of the cycle of asking and giving is known to all, accepted by all, and practiced by all. As a result, our selfishness and turned to selflessness, and our feeling of being alone has turned to a feeling of being at One.

***Een gesprekje in de wandelgangen***
*Gast: Jullie zijn hier zo gewoon en dat is zo fijn!*
*Antwoord: Ja, opvallend dat gewoon, zo bijzonder blijkt te zijn, in deze tijd.*
*Gewoon bijzonder..... Bijzonder gewoon.*

# Savita-activiteitenprogramma voor de volgende maanden

Dit is het voorlopige programma voor de 3 volgende maanden
Wil je het hele actuele programma inzien: ga dan naar: www.savita.nl/agenda.

**Donderdag 2 maart tot maandag 6 maart**
**Zangretraite**
**met: Jan-Hendrik Veenkamp en Sieta**
Meer info: www.janhendrikveenkamp.nl

**Vrijdag 24 tot dinsdag 28 maart**
**De eerste Savita Vijfdaagse**
**met: het Savita-team**
I.p.v. gelegenheid geven aan andere workshopgevers, zoals in de Savitaweken, geven wij nu aan onszelf de gelegenheid. En daardoor aan Savita.
Met als doel:
de opbouw van Savita niet alleen in de materiële zin aandacht geven,
(wat we de afgelopen jaren hebben moeten/mogen doen),
maar nu ook aandacht voor Savita in de geestelijke zin.
Een noodzakelijke volgende fase voor de opbouw van deze nog maar 3-jarige plek.
We willen deze volgende fase graag met zoveel mogelijk mensen delen.
Vijf dagen
bezig zijn en ruimte maken
voor de vraag en het antwoord:
wie ben ik?
Oefenen, samen en alleen,
met de nieuwe manier van samenwerken
tussen hoofd en hart.
De reactie laten oplossen
in de relatie tussen vluchten en voelen.
Met elkaar oefenen de taal van het hart te leren spreken.
Aanwezig zijn bij dat wat is.
Iedere (ex-)bewoner zal de bijeenkomsten leiden vanuit haar/zijn kwaliteit. In stilte, in drama, in dans, in schilderen, in satsang, door schrijven en meditatie. De huishoudelijke taken worden aan het begin van de dag verdeeld en daarna uitgevoerd. Na de ochtendkoffie beginnen de workshops. Wandelen en vrije dagdelen! Alle dagen feest!
We geven onszelf deze vijfdaagse een kado met de intentie om dit kado te delen en door te geven. Geef jezelf vijf verrassende dagen!
*Kosten*: minimaal: 150 euro all in (omdat het de eerste x is!)

**Donderdag 30 maart tot zondag 2 april**
**Yoga & Pilates Intensive**
**Carla Groen en Ineke**
Meer info: www.carlagroen.nl

**Zondag 2 april tot zondag 9 april**
**Basisopleiding Familieopstellingen**
**door: Yvonne Weeber**
Mijn naam is Yvonne Weeber en werk al meer dan 10 jaar als facilatator en docent familieopstellingen. Aan mijn eigen leven heb ik gezien hoe het opstellingenwerk en het systemisch gaan kijken naar de wereld mijn leven totaal veranderd heeft. Met veel passie voor dit prachtige vak geef ik met liefde mijn kennis en ervaringen door.

Tijdens deze opleiding leer je de basisprincipes van familieopstellingen en systemisch werken en ben je in staat deze principes in je eigen werk en leven toe te passen. Als je van plan bent om te gaan werken als zelfstandig facilitator dan is deze basisopleiding daarop een voorbereiding. In het najaar is er een vervolgopleiding. Gedurende deze week krijg je alle ruimte om eigen vragen in te brengen en te werken aan je eigen proces. Deze leeropstellingen dienen als studiemateriaal tijdens de analysegesprekken na elke opstelling. Daarnaast zijn er theorieblokken aan de hand van een aantal thema's.
De investering is € 695,- (inclusief verblijf, maaltijden, workshops en cursus-materiaal, exclusief twee studieboeken en de terugkomdagen).
Kijk voor meer informatie op http://www.yvonneweeber.nl
Inschrijven kan via onze reisorganisatie Thema Travel. boekingsformulier op www.thematravel.eu

**Zaterdag 8 tot zaterdag 15 april**
**Wandelweek**
**o.l.v. een Savita-bewoner**
Iedere dag de mogelijkheid om op stap te gaan, vaak onder begeleiding van een Savita-bewoner.
Soms een kleine wandeling, soms een grote en misschien ook eens een hele grote wandeling. En ook eens een dagje niet wandelen.
Genieten van de eerste lentedagen, ontdekken van de eerste voorjaarskruiden, het nieuwe tintelende leven voelen, lekker stappen, de eerste warme zon voelen.

**Zaterdag 15 tot zaterdag 22 april**
**Savita-Lenteweek**
**o.l.v. Het Savita-team**
Weer een 'klassieke' savita-week met iedere dag een groot aanbod van leuke en inspirerende workshops. Het workshopprogramma wordt dagelijks opgebouwd vanuit de kwaliteiten en de kennis van alle deelnemers.
Dit alles aan de normale prijs van € 39 per dag all in.

**Maandag 24 april tot donderdag 27 april 2017**
**Intuïtieve yoga en wandelen**
**met: Claire Piters**
Claire Piters geeft sinds 1996 Intuïtieve Hatha Yoga in haar Praktijk voor Yoga en Helende Massage in Zuid-Limburg.
Op eenvoudige, prettige en speelse wijze maak je een diep contact met je binnenwereld, en onderhoud je tevens steeds je eigen dragende basis.

*Een impressie van de 4-daagse training*

Je voeten ontdekken de aarde, je longen openen zich met vreugde om zich helemaal te vullen, allerlei gewrichtjes doen niets liever dan bewegen … Zo gaan we op reis door ons lichaam.
Op diverse manieren doen we dit, altijd heel eenvoudig en toegankelijk, neuriënd, wiegend, stappend, ook rekkend en strekkend … en steeds dicht bij de natuur, zo mogelijk vindt een klein deel van de ochtend buiten plaats. We gaan zeker ook naar de stilte en naar het zachte waarnemen, en zo vooral naar het ontdekken van dat wat er in ons al geopend en wetend is … Deze gebieden zullen we ontsluieren, zodat ze vrijer worden en kunnen groeien. Het is onze kern waar we naar toe gaan. Geniet tenslotte van de klank en klankschalen, ze ondersteunen ontspanning, integratie en heling.

*Praktische info*
Aankomst: zondag, vertrek donderdag 17.30
Yoga in de ochtend van 10.00 tot 12.30 uur, gezamenlijk wandelen (deels in stilte) in de middag.
Kosten 320 euro voor de cursus, en incl. 4 nachten verblijf met vol pension (vegetarisch). Extra nacht incl. maaltijden: 39 euro.
Meer info: www.clairepiters

**Woensdag 26 tot zondag 30 april**
**Massage meets movement**
**door: Marianne Bakker en Ed Bodewes**

*Algemene informatie*
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’. Je maakt kennis met onder meer Rebalancing®, de Trager® Approach, Dru yoga en (stilte) meditatie.

*Meer informatie* over de 5-daagse via:
http://www.bodymindrebalancing.info/massage-meets-movement, bel/sms +31618347644 (Ed) / +31644161797 (Marianne) of mail info@rebalancing-

lichaamswerk.nl. Opgave via 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, een 1-persoons(hoes)laken, kleine handdoek en wandelschoenen.
Bijdrage: €395 incl. workshop, verblijf op 1- of 2-persoonskamer met eigen douche, toilet en balkon, alle maaltijden, koffie en thee.

**Vrijdag 28 april tot zondag 7 mei**
**Holistisch detoxen**
**met: Silaska Paalman**
Deze week ligt onze focus op mindfullness 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 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. We mediteren tijdens healing walks c.q. medicine walks. We gaan masseren, een zieletekening maken, creatief bezig zijn, mantras zingen, dansen, naar een sauna/ welnesscentrum gaan of waar er maar behoefte aan is. Of gewoon lekker niks doen, het is jouw week en jouw mindfull schoon-maakproces.

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. Het centrum ligt in de bossen waar rust en stilte heerst. De lucht is er zuiver (Niedersfeld is erkend als luchtkuuroord).
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.
Op verzoek is een intensieve detox-10-daagse mogelijk.

Meer info: www.kolibrievasten.nl

**Zondag 30 april tot zaterdag 6 mei**
**VVV Week voor vrouwen-week . . .  een vrouwenzesdaagse**
**door: samenwerkingsverband tussen Savita en Sherpa**
Wegens de eerste prachtige succesvolle, verbindende, organische V.V.V. Vrouwen-week die plaats vond in november, een nieuwe V.V.V. Vrouwen-week. Dit in samenwerking met “Savita” en “Sherpa”, Trainingsbureau en Spiritueel Centrum te Zutphen.
Een zesdaagse van zondag 30 april 15.00 uur t/m zaterdag 6 mei 14.00 uur.
Een week waarin V.'s centraal zullen staan: Vreugde, Verbondenheid, Veiligheid, Verlangen, Verhalend, Vertrouwen, Verantwoordelijkheid……..
Er is ruimte voor vrijheid, creativiteit, vormgeven, beweging, rust, meditatie, stilte heling en.. er is gelegenheid voor opstellingen (systeem, symptoom, relatie, verlangen) in het programma.
Actief of passief, alleen of samen, een verbindingsweek vanuit veiligheid en vertrouwen met vreugde en diepgang, aanraakbaar, dichtbij, groei, bewustwording!
Naast de bewustwordende "V's", willen we dagelijks 1 korte seva inplannen. Seva is je dienstbaar maken zonder eigen belang. Dit is een methode die je nog meer naar binnen kan brengen en je op een diepere laag kan verbinden met jezelf en de ander. Dit kan vreugde maar bijvoorbeeld ook onvrede oproepen en daarmee wordt zij een instrument tot transformatie/ zelfinzicht.
Alles is inclusief drie vegetarisch maaltijden, koffie en thee.
De kamers zijn 1-persoons. Er zijn ook kamers met een 2-persoonsbed (twijfelaar) voor als je samen met iemand wilt slapen. Alle kamers hebben eigen toilet/douche
De kosten zijn:
€ 300 per persoon (all-in) voor minima
€ 450 voor modaal inkomen
€ 600 boven modaal.
Info over verblijf: http://www.savita.nl/
Opgave bij: www.sherpa-trainingen.nl of via mail info@sherpa-trainingen.nl.
De groep zal bestaan uit maximaal 16 personen, dus vol is vol.

**Donderdagavond 4 mei – zondagmiddag 7 mei**
**of: donderdagavond 4 mei – woensdagochtend 10 mei**
**Qigong, natuurwandelingen, meditatie**
**o.l.v Erik Huele**
We doen de langzame, eenvoudige bewegingen vanuit de taoïstische traditie, afgewisseld met Qigongs, waarbij we zitten en meer naar binnen gaan.
Met Qigong laat je je energie stromen en breng je deze in balans.
Je wordt meer gecenterd en geaard.
Je verbindt adem, lijf en geest dieper met elkaar.
Bezieling van je lijf, je kracht in zachtheid ingebed.
Met de Innerlijke Glimlach maken we een zacht en dankbaar contact met ons lijf, dat onze cellen opent en de energie laat stromen.
We leren de kringloop om onze energie te balanceren. Ik ervaar zelf al na 5 a 10 min deze kringloop te doen meer innerlijke rust: een prima voorbereiding voor een open meditatie: zijn met wat is.

Het warmen van je stoof, aandacht voor je nieren (onze basisenergie): uit de stressmodus naar zelfheling.
Met de 6 helende klanken komen we in contact met de energie van de seizoenen en onze organen.
In de avond rustgevende Qigongs ter voorbereiding van de slaap.
Tijden: 8.00 - 8.40 uur, 10.15- 13.00 uur, 16.00 - 18.00 uur of vrij 21.00 - 21.40 uur
Een 3 of 5 daagse om te genieten en nieuwe energie & inspiratie op te doen.
Verder: een pianoconcert van Erik, samen een avond Wereldmuziek liederen zingen voor wie wil en een vuur ceremonie buiten onder de sterren.
Stembevrijding aan de piano met Erik mogelijk in de vrije tijd.

*Verblijfkosten*: € 39 per dag (incl. 3 maaltijden)
Cursus Kosten(excl. verblijf en eten)
3 Daagse: € 170 of € 110,- + envelop met wat je verder kunt bijdragen
5 Daagse: € 270 of € 170,- + envelop met wat je verder kunt bijdragen
Vroegboekkortingen, vóór 17 april: 10% reductie per persoon.
Vraag korting als je student bent, het niet kan betalen of als je met meerderen komt.
*Info*: www.soulsinging.net
tel 050-312 46 50 & erikhuele@hotmail.com

## Zondag 7 mei tot zaterdag 13 mei
## Wholly science week
## Natuurlijk leer je zo jezelf kennen
## met: Johan Oldenkamp

Je kunt de wereld pas echt begrijpen, wanneer je jezelf echt kent. Daarom legden de Oude Grieken zo de nadruk op het vergroten van zelfkennis. Zelfkennis vormt dan ook het hart van *Wholly Science*, wat de hereniging is van waarachtige Wetenschap en zuivere Spiritualiteit. In het Oude Griekenland en ook het Oude Egypte (genaamd Khemit) waren Wetenschap en Spiritualiteit twee zijden van dezelfde medaille, maar in de achttiende eeuw zijn in Europa beide zijden uit elkaar getrokken. Als gevolg van deze onnatuurlijke scheiding brengen de universiteiten sindsdien onwaarachtige wetenschap, en verkondigen de religies onzuivere spiritualiteit. Allround wetenschapper Dr. Johan Oldenkamp heeft er echter zijn levenswerk van gemaakt om beide zijden weer te herenigen tot één medaille. Deze helende hereniging heeft hij '*Wholly Science*' genoemd, oftewel de (Heilige) Wetenschap van het Geheel. Heilig en Heel betekenen dus eigenlijk hetzelfde, en dat geldt ook voor 'helende' en 'heiligende' werking van *Wholly Science*.
Gun jij jezelf deze unieke week vol natuur en zelfkennis?

http://www.pateo.nl/Dutch/WhollyScienceWeek_2017_1.htm

**Maandag 8 tot zaterdag 13 mei**
**Meditatie en chi kung**
**o.l.v. : Samma Meijer**
www.sammameijer.com

**Maandag 8 tot 14 mei**
**Kloosterweek in Savita**
**Begeleiding: Lidwien Janssen**
De waan van de dag. Drukke agenda's. Verplichtingen. Tijdsdruk. Wie kent het niet. Heb je de behoefte om hier even uit te stappen, weet je dan welkom in de Kloosterweek van Savita.
Het is een week om op adem te komen, de stilte toe te laten, inspiratie op te zoeken, bij jezelf te komen, je leven te overwegen, heling uit te nodigen en aan elke andere behoefte aan rust en ruimte gehoor te geven. In deze dagen ben je individuele gast. Samen met de andere kloostergasten word je opgenomen in een kloosterritme dat uit 3 momenten van samenkomen bestaat. Dat is de dagopening om 7.30 uur, het 12.00 uur moment en de dagsluiting om 21.00 uur, allen van 20 minuten Daarnaast heb je elke dag een gesprekje met Lidwien die deze kloosterdagen begeleidt. Een gesprekje waarin je, al naar gelang jouw behoefte, een intentie, hartenwens of opdracht formuleert als gids voor die dag. En waarin je kunt delen wat er in jou gaande is. De gastvrijheid van Savita en de prachtige omgeving bieden een warme schaal voor deze week.

*Praktisch*
Kosten: 6x 69,00 euro (waarvan 39,00 euro voor vol pension).
Je verblijft op een 1-persoonskamer met eigen douche, toilet, balkon. Op maandag 8 mei kom je op het eind van de middag aan. Dan kan je zo aanschuiven aan de avondmaaltijd. Op zondagochtend 14 mei vertrek je weer naar huis. Je kan je opgeven direct bij Savita www.savita.nl (via boekingsformulier).
Meer informatie? Lidwien Janssen: 020-4681732, info@lidwienjanssen.nl, www.lidwienjanssen.nl (Lidwien is afwezig van 23 februari t/m 24 maart).

**Zondag 14 mei tot vrijdag 19 mei 2017**
**Stilteretraite voor vrouwen met Vipassana-meditatie**
**Met: Gabriëlle Bruhn**
Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, aandachtige yoga in de ochtend, twee stiltewandelingen van ca. twee uur en avonden met een lezing over de 'Dhamma' en 'Vraag een antwoord'. Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite in stilte doorgebracht, ook de maaltijden. Verder wordt gevraagd niet te lezen, te schrijven en te bellen/netwerken. Het is bedoeld als een periode om bij jezelf thuis te komen en daarin te ontspannen. De nadruk ligt op de meditatie, enige ervaring met Vipassana/Mindfulness is prettig.
We eten los van eventuele andere gasten in een aparte ruimte. We helpen met

opruimen en afwassen, zetten zelf thee en laten de kamers netjes achter. Alle maaltijden zijn vegetarisch.
Het maximale aantal deelneemsters is 15.

*Praktisch*
Van zondag 15.00 uur tot vrijdag rond 14.00 uur
Meenemen: beddengoed, handdoeken, sloffen, muiltjes of instapschoenen met zool, warme gemakkelijke kleren, omslagdoek, wekker, horloge, wandelschoenen, regenkleding, paraplu, dana (=bijdrage begeleidster) en eigen meditatiespullen als je deze hebt. Yogamatten en enkele kussens zijn aanwezig.
Kosten cursus: € 200.- plus bijdrage begeleidster
Info: gabi1404@hotmail.com
06-24204810
of kijk op www.simsara.nl

**Zaterdag 20 tot zaterdag 27 mei**
**Chikung lenteweek**
**met: Cosima Scheuten**

*De koets*
In deze week staat de koets symbool voor het voertuig waarin wij 'zitten'. In onze zoektocht naar spiritualiteit vergeten wij ons thuis, ons lichaam maar al te snel. Als wij thuis zijn in dit 'aardse voertuig' en dat goed weten te verzorgen, dan zal de ziel een plek hebben om in te stappen en de bestemming van de rit prijs geven. Bezieling is het gevolg.
Door middel van Chi Kung oefeningen en rustige, fysieke oefeningen versterken wij de veerkracht, energie en de constructie van jouw 'koets'. In de avondmeditaties verkennen en verzorgen wij die verder, en maak je kennis ermee hoe je 'de koets' kunt besturen.
Wij trainen circa vier uur in de ochtend (inclusief een korte theepauze) en ronden de dag af met een uur meditatie. De meeste tijd besteden wij aan Chi Kung trainingen en circa één uur per dag aan fysieke oefeningen (vaak op een mat). In de middagen heb je vrije tijd, die je kunt besteden zoals je wilt. De omgeving is prachtig om te wandelen.

*Training & en tijd om te rusten*
Wij starten de Chi Kung week op zaterdagavond met een eerste bijeenkomst na het avondeten. Van zondag t/m vrijdag trainen wij in de ochtend, inclusief een theepauze ca 4 uur. Tussen lunch (13:00 uur) en avondeten (18:00 uur) heb je vrije tijd voor een heerlijke wandeling of om uit te rusten. Na het avondeten ronden wij de dag samen af met een uur rustige training of meditatie. Zaterdag ochtend kun je nog lekker uitslapen, ontbijten, vakantie vieren en lunchen voor je vertrek. Afhankelijk van het weer en de groep trainen wij zo veel mogelijk buiten.

*Aanmelden*
Wil je mee? Vul dan het **inschrijfformulier (*)** in en maak het bedrag voor de training (240 of 330 euro) plus je verblijfskosten (259 euro plus 14 euro

toeristenbelasting) over op rekening 52.85.96.578 op naam van Cosima Scheuten in Amsterdam (IBAN nummer: NL89.ABNA0.52 85.96.578). Belangrijk: vermeld aub 'je naam + lenteweek 2017′ erbij.

*Meer info*
https://chikungamsterdam.com/chi-kung-retraite/lenteweek-duitsland-2017/

**Donderdag 25 tot zondag 28 mei**
**Massage-wandelweek "masseren vanuit het hart"**
**o.l.v. 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 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!
Het weekend wordt begeleid door massagetherapeute 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 wonder-baarlijk snel vertrouwd."
Aanmelding en informatie:
www.balans-massage.nl of 030-2436002 / 06-17434975

**Woensdag 31 mei tot zondag 4 juni**
**Dzogchenretraite**
**met: Jan Geurtz**
Deze retraite is vol geboekt.

**Maandag 5 tot zondag 11 juni**
**Tuinweek**
**o.l.v. Rob**

**Het Savita-programma voor de verdere maanden**
Zie de website: www.savita.nl/agenda

# 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
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 de Savita-vereniging
IBAN: DE40 4165 1770 0000 0210 89
t.n.v. Freunde und Förderer von Savita