



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt meestal maandelijks
Nummer 71 – Mei 2017

Leven in Savita

door: Elisabeth Ravensteijn

Deze nieuwsbrief heeft wat langer op zich laten wachten dan anders.

Het Nieuwe Vaarwater waar we in terecht zijn gekomen laat zich niet zo gemakkelijk verwoorden. Omdat het nieuw is en pril en in dit stadium nog alle kanten op kan gaan. Dit stadium is door zijn nieuwheid een avontuurlijk open gebeuren, waarin het aanvoelt alsof er een druk verdwenen is.

Op 1 mei is er in ieder geval 1 nieuwe bewoonster aangekomen,. Ajo, wier naam alleen al iets verradt van haar markante verschijning. We zijn heel blij met haar en met haar inbreng die ze zorgvuldig en origineel en met wijsheid toevoegt aan het geheel. Een steunpilaar die behalve innerlijk, ook uiterlijk, aan het gebouw, een nieuwe schoonheid en glans geeft. Ze wordt altijd vergezeld door haar hondje die met zijn voornaam Chi en met zijn achternaam Hua hua heet.

We zijn dankbaar voor de nieuwe tijdelijke koks Bruno en Romilda die momenteel de keuken helpen door dit kok-loze vaarwater te varen. Het is fijn te merken dat iedereen geniet van hun heerlijke maaltijden.



Onze kerseboom, 2 weken geleden nog helemaal in bloei,
nu al volop getransformeerd met fris groen blad

Ook gaat onze dankbaarheid uit naar onze trouwe Frans, Martine en Lisette die in deze tijd volop hun steun geven. Een duidelijk uitzicht op een inwonende kok is er nog niet. Dus vandaar ook weer in deze nieuwsbrief een oproep voor een inwonend kok. We houden de moed erin, de zomer is nog niet eens begonnen, dus we hebben de tijd tot aan het eind van de zomer om deze fase weer in vastere vormen te laten komen.

We zijn druk bezig met de eigen bestemming van Savita. De Savita Intensief week van augustus (zie verderop in deze nieuwsbrief) heeft alweer een aantal aanmeldingen en deze week inspireert ons nu al om het eigen gezicht van Savita steeds meer in de vorm te brengen.

De cursussen en workshops lopen goed. De maand mei wordt een topmaand met mensen die hier als cursist gekomen zijn, of nog gaan komen, naast de gasten en medewerkers.

Ook op het financieel juridische vlak is er iets minder druk omdat er ook hier meer ruimte en minder druk is. Naast de aktie, die nog steeds loopt.....en hopelijk nog lang zal blijven lopen!!!! kan de focus op de mogelijkheden gericht worden om de rente te verlagen en de aflossingstermijn te verlengen, zodat de hoge maandkosten drastisch verminderd kunnen gaan worden. We hebben wat ijzers in het vuur en wie weet.....ben jij of ken jij iemand die geld heeft en liever zijn geld leent aan Savita dan aan de bank.

NOG STEEDS GEVRAAGD SAVITA-KOK

We zoeken iemand
die het leuk zou vinden
om in Savita te koken,
iemand met ervaring in de vegetarische keuken.

Wat we bieden:

geen geld,
maar een omgeving met prachtige natuur
en een bijzondere, inspirerende sfeer
die we samen opbouwen.

Meer info: neem contact op met Elisabeth:

centrumsavita@gmail.com

Een nieuwe Savita Intensief

zaterdag 12 augustus tot donderdag 17 augustus

Een mooie manier om jezelf te helen.
Van dualiteit naar eenheid.
Niets meer buitengesloten.
Geen afgescheidenheid, geen oordeel.
Savita geeft Licht om vanuit ontspanning thuis te komen.

Tijdens deze dagen loopt er een rode draad door de Eenvoud van het Samen-Zijn.
Spreken vanuit het hart, spel, dans, klank, tekenen, stilte, beweging, een ontmoeting met je-Zelf.
Hoe werken projectie's en wat is het effect?
Van relatie met de ander, naar de relatie met je Zelf, Zelfrealisatie.

Na de meditatie beginnen we de dag gezamenlijk met (huishoudelijke) klusjes.
Na de koffie een Samenzijn, in de middag en ook 's avonds een Samen-zijn.
1x per dag, een dagdeel vrij.

Kosten: alles inclusief: 245 €.
Een cadeau voor je Zelf.
Hartelijk Welkom!



De omgeving van Savita is een ideaal wandelgebied. met uitgestrekte naald- en loofbossen, groene weiden, kabbelende beekjes met glashelder water, stilte, en zuivere lucht.

Savita-activiteitenprogramma voor de volgende drie maanden

Wil je het hele actuele programma inzien: ga dan naar: www.savita.nl/agenda.

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 wonderbaarlijk 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

onder leiding van: Rob

In de loop van zondag uiterlijk maandag gaan we aan de slag in de moestuin van Savita.

We hebben 5 dagen waarin we een aantal werkzaamheden gaan verrichten: wieden, kweek uitrieken, zaaien, planten, tomaten zetten, hakselen en paadjes maken, bonenstaken zetten, etc. Daarnaast gaan we wat theorie van het ekologisch tuinieren behandelen, en een mooie wandeling maken met Annique, een hovenier die hier al jaren woont, regelmatig helpt op de tuin en het gebied goed kent.

Daarnaast kent ze ongeveer elk plantje wat we onderweg tegenkomen, en dat is ook leuk. Vind ik tenminste.

We beginnen 's morgens met Chi Kung om 8 uur. Dan ontbijt, de gezamenlijke meditatie, een korte werkbepreking voor die dag en om tien uur gaan we beginnen. Na de lunch van 1 uur is er tijd om zelf in te vullen. Om half vier gaan we weer aan de slag. Na het diner van 6 uur doen we na de afwas wat theorie of we gaan poolen, biljarten of kegelen of we zijn vrij. Er is één avond om te luisteren naar vooral klassieke en wat andere muziek met wat uitleg op de mooie installatie die ik heb staan. Zondag is afronding en vertrekdag. Er zijn nog maar een beperkt aantal plaatsen vrij.

Donderdag 8 juni – zondag 11 juni

Meerdaagse workshop : opstellen van het verlangen

O.l.v. Diksha Dros en Francien de Bont

In deze opstellingsmethode staat je verlangen centraal. Je werkt met jouw verlangen, vragen die je na aan het hart liggen. Deze verlangens kunnen gaan over werk, je relatie, gezondheid, je droom. Je verlangens die zich nog niet hebben uitgekristalliseerd in je leven.

Deze methode laat jouw innerlijke wereld zien en de onderstroom die maakt dat je verlangen nog niet gerealiseerd is. Er wordt gebruik gemaakt van representanten die voor jou willen resoneren met de woorden van je verlangen, want je gebruikt letterlijk de zin van je verlangen. Met behulp van deze methode kijk je als het ware in een spiegel van jouw innerlijke dynamiek. Je ziet dat achter dit verlangen een verborgen wereld schuil gaat, die zich kenbaar wil maken en aan je wil tonen waar jij werkelijk staat in je leven. Het is een ware ontmoeting met jezelf.

Deze dagen staat het werken met Opstellingen van het verlangen centraal, daarnaast doen we integrerende oefeningen en is er ruimte voor ontspanning, wandelen in de prachtige omgeving, stilte en plezier.

Start: donderdagavond 8 juni, einde: zondag 11 juni na de lunch

Kennismakingstarief: € 295,- incl. overnachtingen en maaltijden

Aanmelden via website: www.gate-gate.nl, mail: info@gate-gate.nl

Telefonisch: Francien de Bont 0619146184 / Diksha Dros 0638220631

Donderdag 8 tot zondag 11 juni

"Ontspannen en landen in jezelf"

Yoga-meditatie-massage-wandel-geniet-weekend

o.l.v. Marianne Bakker en Ed Bodewes

Je bent welkom vanaf ongeveer 16.00 uur in Savita, om te genieten van:

- * Meditatie, buiten als het weer het toelaat 's morgens en anders binnen.
- * Dru Yoga, gekenmerkt door reeksen vloeiende bewegingen
- * Een dagdeel onderricht in massage en bewegen vde Trager Approach
[zie: bodymindrebalancing.info]
- * Mogelijkheid van een individuele lichaamswerk of ontspanningsmassage sessie
- * Wandelen in de stille prachtige natuur rond Savita, luieren in de lommerrijke tuin.

* gezonde vegetarische maaltijden

* 1- of 2-persoonskamer met eigen douche, toilet, balkon en prachtig uitzicht.

De kosten voor deze 4 daagse zijn: € 230,-

€ 117 voor 3 overnachtingen incl. alle maaltijden

€ 113 voor de workshops

De sessies worden apart betaald.

Aanmelden graag via centrum Savita of via namastedruyoga@gmail.com

Over de docenten

Ed Bodewes heeft in Groningen een praktijk voor lichaamswerk.

Naast individuele sessies geeft hij cursussen en workshops in onder meer Ontspanningsmassage, Rebalancing, Oorspronkelijk bewegen[Trager approach] Focussen en Massage Meets Movement.

Voor meer informatie: bodymindrebalancing.info

Marianne Bakker heeft een Dru yoga/meditatiepraktijk in Zwolle. Dru yoga is geschikt voor mensen die veel of weinig yoga beoefend hebben. De vloeiende bewegingen helpen energieblokkades op fysiek-mentaal of emotioneel niveau op te lossen. In een ontspannen sfeer worden de lessen van de activering, bewegingsreeksen, asana's (houdingen), meditatie en tot slot een diepe ontspanning opgebouwd. Voor meer informatie: namastedruyogameditatie.nl

Zondag 11 – zondag 18 juni

Theosofische week – Nieuwe perspectieven op ons leven en de wereld

o.l.v. Reinout Spaink

Tijdens deze week verdiepen we ons in de praktische levenswijsheid die is te vinden in de spirituele wijsheidsbronnen uit alle tijden en culturen.

Dit universele perspectief werpt een nieuw licht op vragen als: waar komen we vandaan?, waarom zijn we hier?, wat is onze bestemming?, waarom gebeuren al de dingen in ons leven en de wereld?, hoe komen we in contact met de bron van wijsheid in onszelf?, wat is spiritualiteit?, hoe bepalen de kwaliteit van wat op de spirituele markt wordt aangeboden?, enz. – vragen die tijdens de week uitgebreid aan bod komen.

De esoterische wijsheid is niet door iemand uitgevonden en niemands bezit, en vormt het gedachte-erfgoed van de gehele mensheid. Het is geen afgesloten stelsel maar een zich oneindig verdiepend perspectief. Daarom zullen er tijdens de week geen deskundigen of autoriteiten zijn die definitieve antwoorden geven, maar verkennen we samen fascinerende nieuwe landstreken en laten we ons door onverwachte vergezichten verrassen.

Naast gedachtewisselingen zijn er tijdens de week ook (audio-)visuele presentaties, films, enz. Tevens zullen er op verschillende momenten activiteiten zijn waarbij alle op Savita aanwezige bezoekers welkom zijn.

Deelnamekosten: geen (alleen verblijfskosten Savita)

Voor verdere informatie en opgave:

Reinout Spaink, 06 23391791, respaink@12move.nl

Zondag 11 – zondag 18 juni

Zomer-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 of een dagje niet wandelen.

Genieten van de warme zon, de vele bloemen, de stilte, de mooie omgeving.

Vrijdag 16 juni - zondag 18 juni

"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 ontplooiën? Dan is het Talentenspel wellicht precies wat je zoekt.

Praktische info

Begeleiding: Marita Hofman, integraal therapeut/coach

Start: vrijdag 16 juni om 9.30 u., einde: zondag 18 juni om 12.30.

Aankomst op donderdag 15 juni.

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

Kosten: € 310,- incl. BTW voor de coaching van 13 uur, incl. 3 overnachtingen en vol pension

Meer info: www.viavitae.nl

Woensdag 21 – zondag 25 juni

Vakantie biodanza en welzijn

met: Nathalia Liem

In liefdevolle verbinding met jezelf en met de ander dansen we deze dagen de weg naar ons hart. In een omgeving zo vol liefde, rust, ruimte en stilte, ga je als vanzelf luisteren naar je innerlijke stem, de taal van je hart. Zo kun je de grootsheid van de liefde ervaren, die soms door zorgen, verdriet, of stress geblokkeerd wordt. Ontdek al dansend de kracht van de liefde; voor jezelf, voor de ander; voor al wat is. We dansen twee Vivencia's per dag, volgens het systeem van Rolando Toro. Met zachte dansen in vloeiendheid, creatieve en vitale dansen en stevige aarde dansen op Savitaanse grond komen we als vanzelf uit ons hoofd en in ons lichaam. Daarnaast is er voldoende ruimte voor 'Welzijn'. Liefdevolle handen staan klaar voor het geven van verschillende massages, er zijn klank healings, of loop eens mee op het helende pad van de Inca's.

Beleef de verrukkelijke magie van de dans van het leven en verwen jezelf met welzijn.

Praktische info

Biodanza Facilitator: Nathalia Liem

Deelnemers: maximaal 30.

Kosten: € 274 op een 1-persoonskamer en € 254 op een 2-persoonskamer.

Incl. 4 overnachtingen en vol pension.

Biodanza ervaring van minimaal 3 maanden is vereist. Wij streven ernaar om deze vakantie voor iedereen toegankelijk te maken. Indien de kosten een bezwaar opleveren, neem gerust contact met ons op.

Aanmelden en vragen: biodanzawelzijn@kpnmail.nl

Uitgebreide info: www.biodanzaregiorotterdam.nl

Donderdag 22 juni t/m maandag 26 juni

Vierdaagse cursus “Tekenen je gesprek”

met: Adinda de Vreede en Anke Schoppen

Teken je gesprek is het visueel maken van een gesprek. Met symbolen, kleuren en kernachtige beschrijvingen maak je een gestructureerd, visueel verslag van wat jou verteld wordt.

Deze 4 daagse cursus is een verdieping van de reguliere Tekenen je gesprek-cursus. Naast dat je leert hoe je voor anderen een getekend gesprek maakt en je gecertificeerd Tekenen je gesprek-coach wordt, krijg je de ruimte om in een plezierige, lichtvoetige sfeer persoonlijke issues te onderzoeken en wellicht op te lossen. In deze cursus is meer tijd en aandacht dan in de reguliere cursus om met je zelf aan de gang te gaan. Daarmee is deze cursus de ultieme manier om te ervaren hoe krachtig het visualiseren van je gedachten, gevoelens en gedrag is. Overdag krijg je les en oefen je in groepen van twee met alle sjablonen die ontwikkeld zijn op het gebied van angsten, gedrag en overtuigingen. In het avondprogramma word je begeleid door Anke Schoppen, creatief therapeut. Zij heeft een schat aan ervaringen en oefeningen die dat wat er overdag behandeld en onderzocht is, 's avonds op een creatieve manier vorm te geven.

Zie voor meer info: www.tekenjegesprek.nl

en over de TJG trainingen: <http://www.tekenjegesprek.nl/trainingen>

Praktische informatie

Teken je gesprek-trainer: Bedenker van Tekenen je gesprek: Adinda de Vreede

Creatieve therapeut: Anke Schoppen

Maximale groepsgrootte: 12 mensen

Aanvang: maandag 22 juni 17.30 voor het diner t/m maandagmiddag 26 juni 2017 na de lunch 13.00

Kosten: 675,- incl. btw, exclusief verblijfkosten Savita 4x 39 euro

Aanmelden of meer informatie:

Adinda de Vreede: tekenjegesprek@outlook.com , 0597 563646

Zondag 25 (18.00 met diner) – zaterdag 1 juli 2017 (10u30)
Zingen vanuit je Hart, Stembevrijding en Intuïtief zingen
met: Erik Huele en Renze Ferwerda

Zingen, muziek maken en luisteren naar de stem van je hart.

Een zomer-zang-week om je stem echt vrij te laten klinken en vanuit je hart geïnspireerd te zingen. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Kun je dat leren?.....

Renze Ferwerda en Erik Huele gaan in ieder geval in deze inspiratie-zangweek de voorwaarden scheppen dat jouw stem in al zijn rijkdom kan gaan klinken. In samen- en solozingen. Met veel ruimte voor intuïtief zingen en speelse vormen in duo's & kleinere groepjes.

Renze en Erik laten je zingen op de manier, die het beste bij je past. Zij leren je naar je stem te luisteren en er liefdevol mee om te gaan. Ze helpen je vertrouwen te vinden in jouw specifieke zang- en stemkwaliteiten.

Je stem zal in al zijn puurheid kunnen klinken. Daarnaast is de piano een niet te onderschatten grote, magische, begeleidende vriend, bespeeld met Renze's eenvoud of Erik's virtuositeit.

Als je denkt niet te kunnen zingen, maar er wel naar verlangt ben je meer dan welkom. Maar ook geoefende zangers en zeker ook koorzangers zullen in deze workshop nieuwe zang-wegen kunnen ontdekken.

Renze Ferwerda: zangcoach, zanger en tekstschrijver

Erik Huele: pianist, soulsinging en qigong docent. Laat je meenemen door twee lichtvoetige en ervaren begeleiders. Wij houden van plezier én humor in onze workshops. Dat combineren we graag met stilte en intensieve aandacht. Wij brengen mensen dichterbij wie ze zijn.

Prijzen

Kosten van de week: € 574,- p.p. bij 2-persoonkamer

Toeslag voor 1-persoonskamer: € 30, (€ 25,-

Vroegboekskorting van € 25 bij inschrijving vóór 20 mei

Info

Erik: 050-312 46 50 of erikhuele@hotmail.com

<http://www.soulsinging.net>

Donderdag 29 juni (17.00 uur) – zondag 2 juli (17.00 uur)

"Retraite: in de diepte van het Nu"

door: Marco van Delft

Je bent van harte welkom in deze retraite, waarin we samen de diepte van het Nu zullen betreden, oftewel het complete Leven waar wij ons continu mee verbinden, maar gebruikelijk door het zeggenschap van het brein niet zo wordt ervaren. Staat de keuze Nu in je op om daadwerkelijk het spel van het brein te gaan doorzien en deze retraite bij te wonen?! Het is namelijk je geboorterecht om te gaan voelen, ervaren, omarmen en in de waarheid van je wezen te stappen. Je hart open laten bloeien in een warme liefdevolle Aanwezigheid van het Leven zelf. In de ervaringenreis, in het verhaal zijn vele er klaar voor om een waanzinnige

verschuiving te maken in het Bewustzijn. Zelfrealisatie zoals we dat zo mooi noemen. Een realisatie en een diepgaand besef om de identificatie van body & mind, oftewel belemmeringen die ons letterlijk klein maken en verkrampen te overstijgen. Een ruimte betreden, de Ene allesomvattende 'Ik', de directe verbondenheid met het universum en de Bron wakker maken en een ware kracht in je op laten staan. Dit zorgt voor een energie die van binnenuit leiding, vertrouwen, vreugde, vrede kracht en bevrijding geeft. Een verwijzing naar de directe realisatie in communicatie met het fenomenale Bestaan. Een benadering vanuit het hart en in de directe ervaring, diep in onsZelf ontdekken, wat jou tegenhoudt om te Zijn wie je bent.

Een waar geschenk aan jeZelf is een waar geschenk aan de ander en de gehele kosmos.

Ook Marco ging door diepe intense gevoelens van hooggevoeligheid en lijden, maar nam op een zeker moment een overtuigende beslissing om daar van los te komen. Ging op zelfonderzoek en liet de bereidheid om voor de waarheid te kiezen niet meer los.

'Het is een eer en mijn hoogste intentie om een ieder die daarvoor open staat te verwijzen naar de waarheid van dit moment.'

Femke Bloem zal o.a. haar hart laten stromen in de Yoga-lessen.

In deze dagen ga je ontdekken, herinneren en herkennen wat de transformerende ruimte van het Nu op het level van het hart betekent. Namelijk thuiskomen en meebewegen op wat het huidige moment vraagt. Een nieuwe energie, een nieuw bewustzijn zal zich meer en meer integreren. De vibrationele stilte, zuivere liefdevolle krachtige Aanwezigheid, energie, dialoog, meditatie, yoga, beweging, zelfonderzoek, oefening, muziek en het samen-zijn in de waarheid van het Nu geven jou de mogelijkheid jeZelf innerlijk te omarmen.

Kosten: alles inclusief €399,00, op basis van volpension inclusief 3 vegetarische maaltijden, koffie/thee., inclusief 3 overnachtingen, verblijf in een 1-persoonskamer.

Aanmelden op mailadres: marcovandelft@hotmail.com

Verdere info:

www.facebook.com/Het.Nu.Centrum en <https://www.femkebloem.nl/>

<http://www.savita.nl>

Zondag 2 – zaterdag 8 juli

Qigong (tao-yoga), tai chi, natuurwandelingen en 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.

De Qigong laat je energie stromen en brengt 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 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.

Een Midweek 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 vuurceremonie buiten onder de sterren.

Erik Huele is pianist, zanger, componist, docent Soulsinging en Stembevrijding. Daarnaast is hij docent Qigong (Chunyi Lin & Mantak Chia) en Tai Chi.

Hij studeerde piano-improvisatie en compositie aan de Conservatoria van Utrecht en A' dam en maakte diverse CD's.

Hij geniet van samen zingen in de Meezingconcerten die hij organiseert.

In zijn spel en wekelijkse samenzang-groepen is improvisatie essentieel: omgaan met het onvoorziene, het magische, luisteren naar wat de muziek in je wil.

Prijzen: € 150 (excl. verblijf en eten, zie de site van Savita)

Inschrijving met 2 of meer tesamen: 10% reductie persoon

Vroegboekkortingen: vóór 1 juni: €125.

Verdere info: www.soulsinging.net

info: 050-312 46 50 & erikhuele@hotmail.com

Zondag 2 juli – zaterdag 8 juli

Vakantieweek biodanza – identiteit en integratie

o.l.v. Maria Vermeeren

Biodanza: een combinatie van muziek, beweging en emotie. Door muziek vanuit je gevoel in beweging komen. Door bewegen in contact komen met jezelf en de ander. Elk individu vormt zijn eigen identiteit en ontdekt de identiteit van de mensen en voorwerpen die hem gedurende zijn leven omringen. De mens is mogelijk het enige wezen dat zich bewust is van zijn identiteit.

In deze vakantieweek gaan we Biodanza ervaren als een systeem van het integreren van menselijke mogelijkheden. Tussen voelen, denken en doen ontstaat integratie. Integratieoefeningen en – dansen hebben in Biodanza tot doel het lichaam weer een eenheid te laten zijn. Door het contact met anderen ontstaat een volledige beleving van het uniek zijn van onszelf. Het is een mystieke ervaring: uniek zijn en volledige verbinding voelen. Volledig bewustzijn van jouw unieke manier van zijn, maar ook in verbinding met de ander. Alles heeft zijn plek in de keten. Lichaam, ziel en geest is één geheel in Biodanza. Als je je ziel ten diepste kunt horen, dan weet je in het leven wat je te doen hebt.

Verwonder je naar wat je ontdekt in deze vakantieweek. Dit alles met heel veel plezier en positieve ervaringen.

Praktische info

Begeleiding: Maria Vermeeren, Biodanza-docente

Start 2 juli 16:00 uur, einde 8 juli 11:00 uur.

Deelnemers: maximaal 25

Kosten: € 365,00 incl. 6 overnachtingen en vol pension.

Aanmelden en vragen: vermeeren.maria@gmail.com

Meer info: www.mariavermeeren.com

Zaterdag 8 – zaterdag 15 juli

de Savita-zomerweek

met: diverse workshopgevers

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.

Zaterdag 15 – zaterdag 22 juli

Yogavakantie

met: Carla Groen en Gerda van der Wal

Rond 8:00 in de ochtend is er de keuze voor een ochtendwandeling of Yin yoga.

In het tweede uur na het ontbijt om 10:30 is er Hatha yoga.

Verder is er nog een extra les Yin yoga te volgen om 20:00 met avondmeditatie.

Daarnaast is Gerda van der Wal beschikbaar voor de Ayurvedische massages.

Het thema van de hatha yoga lessen is: yoga in de verschillende jaargetijden.

Zo doe je in de winter verwarmende - en in de zomer verkoelende oefeningen. In de lente doe je detox oefeningen en in de herfst bereid je je voor op de winter door 'los te laten'. Om het juiste effect te bereiken gebruiken we yoga-houdingen, handmudra's en ademhalingsoefeningen.

De prijs is per persoon:

1 week kamer alleen 495 €, inclusief eigen douche en w.c. en balkonnetje
een Ayurvedische massage met warme olie

2 yogalessen per dag
wandelingen

3 vegetarische maaltijden per dag

Meer info: www.carla.groen.nl

Zaterdag 15 juli – zaterdag 22 juli

Ayurvedisch koken

door: Astrid

Nadere info volgt nog.

Zaterdag 22 – zaterdag 29 juli

Yoga & Do-in vakantie

“Beweeg met de voeten meegebracht”

met: Carla Groen en Patrick Haak

Rond 8:00 in de ochtend is er de keuze voor een ochtendwandeling of Tibetaanse / verjongende yoga

In het tweede uur na het ontbijt om 10:30 is er Do-in / Meridiaanyoga.

Er is nog een extra les Yin yoga te volgen om 20:00 met avondmeditatie.

Daarnaast is de do-in docent beschikbaar voor Shiatsu-behandelingen.

Het thema van de lessen is: beweeg met de jaargetijden mee.

Zo doe je in de winter verwarmende- en in de zomer verkoelende oefeningen. In de lente doe je detox oefeningen en in de herfst bereid je je voor op de winter door 'los te laten'. Om het juiste effect te bereiken gebruiken we yoga-houdingen, handmudra's en ademhalingsoefeningen.

De prijs is per persoon:

1 week kamer alleen 545,00 €

inclusief eigen douche en w.c. en balkonnetje

1 shiatsu behandeling

6 overnachtingen

3 vegetarische maaltijden per dag

Meer info: www.carla.groen.nl

Zondag 23 juli – zaterdag 29 juli
Advaita zang en yoga retraiteweek
o.l.v. Tonke en Jago

Deze retraitsdagen geven de mogelijkheid om op ontspannen wijze terug te keren naar de oorsprong van jezelf, naar de sfeer van onverdeelde liefde en vrede: “advaita”.

Dit is de bron van innerlijke rust en stilte, waarin identificaties verdwijnen.

Dagelijks 2 dagdelen aan activiteiten.

De middagen zijn vrij te besteden. Er worden in de middag wel individuele sessies aangeboden ter ondersteuning van jouw persoonlijk proces, met Cranio Sacraal Therapie. Acces Consciousness Bars en Klankwerk.

Kosten: € 415, inclusief alle workshops, 6 overnachtingen met heerlijke vegetarische maaltijden, koffie en thee.

Informatie en inschrijving:

tel.: 31-6-23464055 (Tonke)

mantra@zingeninovergave.nl

www.zingeninovergave.nl

Zondag 29 juli tot zaterdag 5 augustus
met YonneWeeber

meer info volgt

Zondagavond 30 juli – Zaterdag 5 augustus
Vakantieworkshop beeldhouwen in hout “Van Nature”
o.l.v. Luc Willems

Een week werken in verbinding met de natuur.

In deze week ga ik samen met jullie op zoek naar natuurlijke vormen en naar een natuurlijk ritme van werken. Vormgeven met hart en ziel.

Werken in hout met gutsen, kloppers en handgereedschap. Rondvliegende houtsnippers, een ritme van kloppen.

We trekken ook de bossen in op zoek naar de houtsferen, een beeldende beleving van de natuur.

We verblijven op de prachtige en inspirerende plek van Centrum Savita in de omgeving van Winterberg.

Kosten voor de workshopweek zijn: 295,- euro inclusief het gebruik van gereedschap en materialen. Inschrijving kan tot uiterlijk 30 juni 2017. Er zijn maximaal 10 plekken. Stuur je aanmelding naar luc@creapoelka.nl. Betaling: Graag de kosten van de workshop overmaken op rekening: NL44 ASNB 0708 2086 22 t.n.v. L. Willems en M. Willems-Gerrits.o.v.v. beeldhouwen Savita.

Kosten voor verblijf: 39,- euro per nacht incl. de maaltijden, totaal 6 nachten = 234,- euro. Graag overmaken op de rekening van Savita:

DE0(= nul)8 4165 1770 0000 5453 68 onder vermelding van Beeldhouwen.

Zondag 6 tot vrijdag 11 augustus

Zang en stembevrijding

door: Jan-Hendrik Veenkamp

Ik nodig je uit voor een zang/stemwerk programma waarin ik je begeleid in oefeningen voor lijf, stem en ziel. We zullen veel zingen en daarnaast lichaamswerk en klankmeditaties doen. Zang en klank worden in mijn aanpak middelen waarin je lagen uit je onbewuste op een natuurlijke manier aan het licht kunt brengen. Dit is krachtig en kwetsbaar tegelijk. De talrijke liederen uit alle windstreken waar ik over beschik fungeren als ‘energizers’ die we al naar gelang dat wat we behoeven kunnen inzetten.

Ik begeleid op piano en trommel. We zullen maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag telkens in de ochtend samen komen. Woensdag wordt een ‘vrije’ dag. Gedurende deze week zal ik i.e.g. twee open zangavonden aanbieden waarbij ook andere Savita gasten welkom zijn. Heb je niet eerder workshops bij mij gevolgd en overweeg je deel te nemen? Neem dan telefonisch contact met me op.

Begeleiding: Jan- Hendrik Veenkamp, M0630796057

Info/aanmelding: Annette de Jong, the2boysandme@gmail.com, M 0612654618

Aanmeldingen graag via Annette dus niet rechtstreeks naar Savita.

Kosten programma €199. Overmaken op rekening NL96INGB0003272333 t.n.v.

J.H.Veenkamp inz. Lavendeltuyn Haarlem O.v.v. zomerweek Savita

Kosten verblijf/pension (je beschikt over eigen kamer met sanitair en je kunt eerder aankomen en later vertrekken dan genoemde data)

Het verblijf is 39 euro per nacht of € 234 voor de 6 nachten
Dus 6 augustus (avond) tot 12 augustus (eind van de ochtend).
Het kan contant betaald worden tijdens het verblijf of overmaken op rekening
DE0(nul)8 4165 1770 0000 5453 68 o.v.v. zomercursus Jan Hendrik.

Zaterdag 12 – donderdag 17 augustus

Savita-Intensive

door: het Savita-team

Zie pagina 3 van deze Nieuwsbrief

Zondag 13 tot zaterdag 19 augustus

Massage-wandelweek - Masseren vanuit je hart

o.l.v. 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!

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 wonderbaarlijk snel vertrouwd.”

Aanmelding en informatie: www.balans-massage.nl of 030-2436002 / 06-17434975

Zaterdag 19 tot zaterdag 26 augustus

Wandelweek

o.l.v. Savita-bewoners

Zaterdagavond 19 augustus – woensdagochtend 23 augustus

Een Schrijf4daagse

met Annelies Knoop

Op pad en schrijvend door het landschap van je leven gaan.

Het verhaal van je leven vinden.

Op zoek naar dat ene moment, die ene gebeurtenis, dat zoveel nam en zoveel gaf.

Een workshop waar je op een speelse creatieve en reflectieve manier van schrijven bij een plek in jezelf komt waar rust, (zelf)vertrouwen, schoonheid en liefde is. Om zien in respect, zodat het 'Ene Moment' als een waardevol geschenk ervaren kan worden.

Een Schrijf4daagse op een prachtige plek in Sauerland.

Waar we naast schrijven als groep in stilte zullen wandelen met een schrijfvraag. Waarin momenten zullen zijn van mijmeren in contact met je eigen scheppende bron.

Waarin ruimte is om het geschrevene in beeldtaal om te zetten.

Waarin bij het vuur geluisterd kan worden naar verhalen.

We schrijven in de avond van 19.30 uur tot 21.30 uur en in de ochtend van 10.00 tot 12.30 uur. De middag is vrij voor rust en stilte tot 16.00 uur. De namiddag is voor schrijvend wandelen, beeldend schrijven of expressief mijmeren, dit alles onder begeleiding. Schrijfervaring is niet nodig.

Verblijfkosten per dag €39 inclusief drie vegetarische maaltijden en koffie/thee

Een 1-persoonskamer met balkon en uitzicht. Een eigen toilet/douche

Zelf boeken bij Centrum Savita www.Savita.nl via het boekingsformulier.

Kosten Workshop: €140

Aanmelden & info: anneliesknoop@online.nl www.lifecoach-annelies.nl

Annelies Knoop organiseert en begeleidt in Amsterdam vanaf 2005 Schrijfcafés, 't Schrijfmuseum, Schrijfworkshops Beeldend Verhalen, Schrijven is een Feest en de cursus Autobiografisch Schrijven.

In deze workshops staat het proces centraal, het is de ervaring die telt.

Zondag 20 augustus tot zaterdag 26 augustus

Retraiteweek

met: Massage meets movement

met Ed Bodewes en Marianne Bakker

Meer info: <https://www.bodymindrebalancing.info/massage-meets-movement>

Dinsdag 22 augustus - zaterdag 26 augustus

Vier dagen dichterbij jezelf komen

met Danielle Dijkstra

Meer info volgt

Zaterdag 26 augustus - zaterdag 2 september

Massage

onder leiding van: Besna Son

Meer info volgt

Zondag 27 augustus tot zaterdag 2 september

Soul Dance Retreat "The Blue Monkey"

met: Katharina Amaya

Deze zomerse dans-midweek is geïnspireerd op de Maya Kin zegel 'Blue Monkey'

en staat voor The Divine child. Onze Divine Blueprint, ons geboorterecht van onze spontane, vreugdevolle natuur in harmonie met alles om zich heen is in ons lichaam verankert, de sleutel om die harmonie terug te vinden ligt dus niet ver weg, maar in ons lichaam. Met Soul Dance reik ik je graag sleutels aan die jou kunnen helpen jouw Divine Child in jou te bevrijden.

Het programma

Ochtenden : de danslessen, waarbij we ons dansenderwijs verdiepen in de wetmatigheden van beweging zoals wij als kind bewogen, en met speelse dansopdrachten de basis van creatieve dans exploreren. We leren ons bewegings- en ruimtelijk bewustzijn te vergroten en geven ons gehele systeem een energetische upgrade ervan door onze spontaniteit, ongedwongenheid en speelsheid steeds meer toe te laten.

Middag: vrije tijd voor ontspanning, wellness, genieten in de natuur, je eigen proces in te kunnen gaan.... Ik ben steeds bereikbaar voor een persoonlijk gesprek, healing en reading sessies rondom jouw proces, indien je daar behoefte aan hebt. Avonden: we gaan de verfijnde bewegingsimpulsen van binnenuit opzoeken om ons steeds meer te laten bewegen door onze Ziel. Alles wat ons tegenhoudt onze pure, spontane natuur te leven en te dansen, gaan we liefdevol omarmen.

Mijn werkwijze en inspiratie

Ik zal je liefdevol uitnodigen jezelf voorbij je bekende 'paden' van je bewegingspatronen te begeven, want deze eenmaal voorbij, kom je in een nieuw bewustzijn terecht...

Praktisch

Begeleiding: Katharina Amaya Brinckmeier, docente creatieve dans/bewegingsleer en bewegingstherapie, holistische coach, medium, healer, reader.
Aanvang: zondag, 27 augustus 17.30 uur t/m zaterdag, 2 september 11.00 uur
Kosten: € 525,- incl. btw, 6 overnachtingen in een 1-persoonskamer met eigen douche/toilet, balkon, vegetarische maaltijden, incl. individuele begeleiding € 495,- bij overnachting in een 2-persoonskamer (met bed van 1,50 m).
Aanmelden: Katharina Amaya, 06-46235193, k.brinckmeier@gmail.com
Meer info op: www.soul-dance.nl

Zondag 10 tot zaterdag 16 september

Wholly Science Week – Natuurlijk leer je zo jezelf echt kennen

met: Johan Oldenkamp

Via zeven complementaire wetenschappelijke zelfkennismethoden krijg je in slechts één week een unieke mogelijkheid om jezelf nog beter te doorgronden. Gun jij jezelf deze retraiteweek vol inzicht, rust en heerlijk eten? Heb je belangstelling om in mei mee te gaan, neem dan snel contact op, want het aantal plaatsen is ook voor deze week beperkt.

De Wholly Science Week wordt verzorgd door allround wetenschapper en spiritueel meester Johan Oldenkamp. Johan is de grondlegger van Wholly Science, waarin hij zuivere wetenschap en ware spiritualiteit heeft herenigd. Hij is auteur van meer dan veertig boeken, voornamelijk over Wholly Science. Zijn meertalige

website is [Pateo.nl](http://www.pateo.nl), en daarnaast is er ook de Engelstalige website [WhollyScience.org](http://www.whollyscience.org). Er zijn wereldwijd velen die mensen kunnen beschrijven via één van de hierboven genoemde methoden. Johan is echter de enige die elk van deze zeven methoden wetenschappelijk kan verklaren (dankzij Wholly Science). Daardoor is hij als geen ander in staat om de focus te houden op zelfkennis. Elk van deze methoden is immers slechts een middel, en geen doel op zichzelf. Meer info: <http://www.pateo.nl/HTML/NL/Agenda/WhollyScienceWeek10.htm>



een kunstwerk van de natuur,
uit onze eigen tuin

Het Savita-programma voor de verdere maanden

Zie de website: www.savita.nl/agenda

Chi-kung

Zondag 17 tot zondag 24 september

door: Cosima Scheuten

Retraite

Vrijdag 22 tot/met maandag 25 september

door: Jantien van Middelkoop

Savita creatief

Zondag 24 tot zaterdag 30 september
door: diverse workshopgevers / kunstenaars

Intuïtieve yoga en wandelen

Dinsdag 26 tot zaterdag 30 september
met: Claire Piters

Wandelen, natuur en kruiden

Donderdag 28 september tot zondag 1 oktober
door: Yvonne Maesen

Stilteretraite met vipassana-meditatie voor vrouwen

Zondag 1 oktober tot vrijdag 6 oktober
met: Gabriëlle Bruhn

Retraite

Vrijdag 6 tot maandag 9 oktober
met: Dominique Hermans

Wandel-detoxweek

Vrijdag 6 tot zondag 15 oktober
met: Silaska Paalman

Wandelweek

Zaterdag 7 tot zaterdag 14 oktober
o.l.v. Savita-bewoners

Savita-Herfstweek

Zondag 15 tot zondag 22 oktober
met meerdere docenten / lesgevers

Dzogchenretraite

Woensdag 25 oktober tot zondag 29 oktober
met: Jan Geurz

Boomwerk voor mannen

Donderdag 9 tot/met 12 november
door: Luc Willems

Kennismaking met Jeru Kabbal

Zaterdag 11 november tot zaterdag 18 november
Met Taetske

Zur Quelle der Klarheit

Donderdag 23 november tot zaterdag 2 december
met: Taetske

Wandelweek

Zaterdag 2 tot zaterdag 9 december
o.l.v. Savita-bewoners

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