



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt meestal maandelijks
Nummer 72 – Juli 2017

Leven in Savita

door: Elisabeth Ravensteijn

De Zomerweek is alweer voorbij. Met een bijna vol Savita hebben we genoten van het simpele samenzijn, het lachen, de stiltes en de diepgang. Het thema van de week was het HART, dat in deze tijd gelukkig steeds meer kracht krijgt. Zodat het hart en het hoofd, eindelijk weer, in balans kunnen gaan samenwerken vanuit ieders eigen waarde. Het was ook een zeer uitbundige week! Dat maakte dat het idee ontstond om ook een stilte maaltijd in te lassen. Dit bleek zo'n goed idee! Voor herhaling vatbaar. De week is afgesloten met een prachtige avonturentocht door Savita langs acts, gedichten, verhalen en muziek.

Een andere avonturentocht beleefden we in de maand juni toen er iemand naar Savita was gekomen voor een bezoek met een staartje.....want opeens leek de mogelijkheid heel dichtbij te komen dat onze uitdagingen op het financiële vlak in één klap opgelost zouden kunnen worden! Jammer genoeg bleek na een maand, dat hij datgene wat hij zoekt, toch dichterbij huis (Nederland) wil vinden.

Deze ervaring heeft ons wel geholpen om het vertrouwen in beweging te houden dat er wel degelijk mogelijkheden zijn waardoor we opeens in staat zullen zijn om onze maandlasten drastisch te verlagen, door onze aflossingstermijn te verlengen en de rente van 7 naar 2 % te brengen: “De Snelle Savita Aktie”.



Het Savita-slaapgebouw met 69 slaapkamers

De afgelopen maanden is duidelijk gebleken dat Savita Savita blijft, ook al zijn we van de eerste naar de tweede fase van de opbouw gegaan. Het Licht wat hier aanwezig is, blijft ongestoord haar weg vinden en trekt zich kennelijk niets aan van de steeds maar wisselende samenstelling van mensen die hier komen en gaan. Het enthousiasme van de mensen die op Savita komen is een doorlopende bron van energie die ons helpt om verder te gaan en ons laat zien dat dit echt een Centrum van de Nieuwe Tijd is. Gedragen, gedeeld en vermenigvuldigd door heel veel mensen! We kunnen het alleen maar samen! Ieder in zijn-haar eigen meesterschap. Ajo en Romilda zijn nu voor onbekende tijd in Savita komen wonen. Dat voelt heel fijn en de dankbaarheid dat het zo mag lopen is dan ook heel groot. Samen met de vaste vrijwilligers kunnen we gelukkig de stroom mensen die deze zomer naar Savita komen, blijven ontvangen. Zowel de vacature voor een inwonende kok blijft nog steeds bestaan als de vacature voor hulp in de boekhouding en de



Het landschap rondom Savita

administratie. Een test voor ons, wat betreft geduld en vertrouwen. Net zoals de formatie van de regering die nog maar steeds niet van de grond komt!

Savita is afgelopen maand uitgebreid met een eigen auto met een Duits nummerbord. Groot genoeg voor alle boodschappen en mensen die opgehaald moeten worden! Dat is wel nodig, hoe meer mensen, hoe meer boodschappen!!!

We hebben besloten om Facebook echt leven in te gaan blazen, waardoor het communicatie netwerk uitgebreid kan gaan worden en vaker nieuwtjes en weetjes doorgegeven kunnen worden. Zodat het makkelijker wordt om met elkaar in verbinding te zijn.

En nu even naar een ander jaargetijde!! Want we kunnen niet vroeg genoeg zijn om alvast naar de kerstvakantie te gaan, zodat ieder bijtijds weet hoe de vork dit jaar in de steel zit: van 22-28 december is de Savita Winter-KerstWeek. Mensen die voor de hele week boeken hebben voorrang. Dit hebben we besloten voor de rust.....

Van 29 december tot 3 januari komt de zanggroep van Jan Hendrik met 40 mensen en een wandelgroep met 10 mensen. Met de bewoners en medewerkers erbij zal de nieuwjaarsweek dus vol zijn.

Een nieuwe Savita Intensief

zondag 3 september – vrijdag 8 september

De Savita Intensief dagen zijn verplaatst van 12-17 augustus naar 3-7 september.

We zien deze dagen ook als een noodzakelijk onderdeel van de opbouw van Savita.

Die opbouw begint in onszelf. Hoe meer mensen, in de eerste plaats voor zichzelf, hun eigen opbouw, deze dagen in Savita aanwezig zijn, hoe meer duidelijkheid kan komen voor de weg van Savita.

Een kans voor jou om het bewustzijn van de werking van de Liefde in jezelf te ervaren en te verruimen. Een hulp aan elkaar om met de dualiteit in Liefde te leren omgaan. Zijn in Zijn.

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.

Spreeken vanuit het hart, spel, dans, klank, tekenen, stilte, beweging, een ontmoeting met je-Zelf.

Van relatie met de ander, naar de relatie met je Zelf, Zelfrealisatie.

Na de ochtendmeditatie beginnen we de dag gezamenlijk met (huishoudelijke) klusjes. Na de koffie een Samen-zijn, in de middag en ook 's avonds.

1x per dag, een dagdeel vrij. Kosten: alles inclusief: 245 €.

Een cadeau voor je Zelf. Hartelijk Welkom!

Zondag 3 september in de middag geeft Savita een open dag voor de bewoners van Niedersfeld. Eindelijk zijn we er klaar voor! Kom je naar de Savita intensief en zou je een dag eerder willen komen en meehelpen met dit gebeuren? Meld dit dan extra erbij, in jouw aanmelding.

The Vision Alignment Project

A Vision for Growth in Comfort

Today's Vision comes to us from long time friend, Intender, and author, Robbie Atkins in Temecula, California. Robbie says: This came to me this morning as I was clicking in alignment with our daily messages.

We envision a world that believes we can grow, learn, and prosper on a soul level without conflict or challenge to our well being. We have let go of the concept that these negative experiences are necessary for our growth patterns. We have let go of the idea that these negative expressions are "human nature".

We can "see" ourselves receiving our lessons in a pain free environment. We see ourselves living full and successful lives, achieving the growth lessons we set out for ourselves, not without work, but certainly without undue stress and conflict.

We have come to believe that there is "enough" of everything we need to go

around for all. Enough food, water, shelter, joy, satisfaction, accomplishment, etc...enough for ALL.

We believe all these things even though we don't have any living historical memory of such a time. We see it as OUR vision...as the right time in the evolution of mankind. We are ready. We have arrived.

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.

**IEMAND VOOR DE BOEKHOUDING
EN DE ADMINISTRATIE
ZOU OOK ERG WELKOM ZIJN**

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



Het dak van onze Ronde Zaal,
een mooie plek voor chi-kung bij mooi weer

De moestuin.

Het bewateringssysteem is aangelegd en werkt goed dankzij de medewerking en gulle giften van verschillende Savita vrienden. Er kwam een aanhanger het terrein aanrijden met daarop twee 1000 liter vaten plus twee 120 liter vaten voor het composttoilet. Door de brenger opgehaald op verschillende adressen in Nederland en gratis afgeleverd bij Savita. Geweldig. Vervolgens moest er een waterpomp komen. Een heel gedoe zonder elektra en benzine pompen zijn lastig vanwege de lucht die in onze kleine beek meegezogen kan worden en dan gaat de pomp kapot. Kwam er iemand naar Alkmaar gereden waar ik in het zwembad was met mijn kleindochter om even een benzine aggregaat met een elektrische waterpomp af te geven. Echt bijzonder de betrokkenheid van sommige mensen bij Savita. Werkt perfect en die twee vaten zijn vol.

De tuinweek van begin juni was leuk. Er is een hoop gedaan ondanks de regenachtige dagen de er bij waren: 65 tomaten planten neergezet aan 65 bamboestokken die eerst de grond in moesten, twee rijen bonenstaken gezet en Bonen planten erbij gezet, een heel stuk grond achter de kas vrij van kweek gemaakt (wat een klus was dat.....) en pompoenen geplant, op een ander stuk pompoenen tussen het gras gezet, pastinaken en winterpenen gezaaid, plantjes verspeend... dankzij het enthousiasme van de deelnemers aan de tuinweek staat de tuin er nu mooi bij. Toppie!

Buiten hebben we tot nu toe peultjes, aardbeien, sla, andijvie, snijbiet, radijs, kruiden en bloemen geoogst, in de kas veel sla rucola, raapstelen, worteltjes, paprika, komkommers, courgettes, kruiden, bloemen....De aardappelen hebben veel aandacht gevraagd qua distels steken, maar staan er ook goed bij. Nou nog een beetje warmte, en dan kunnen we buiten gaan oogsten. Volgende week hopelijk de frieslanders eruit. De bonen groeien als kool net als de kolen zelf....

Wellicht binnenkort weer een tuinweek.

Iedereen bedankt voor zijn inzet en steun!

Vrijwilligersgroep

Soms hebben we te veel vrijwilligers
soms te weinig

Voor het laatste geval hebben we een lijst van mensen
die aangeschreven kunnen worden.

Wil je ook op deze lijst staan?

Stuur dan een mailtje naar
centrumsavita@gmail.com

Activiteitenprogramma voor de volgende drie maanden

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

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.

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. Lavendeltuin 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 11 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 ovv zomercursus Jan Hendrik.

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



Een geliefde plek om naar toe te wandelen is de Hochheide Hütte.
En na een stevige klim .. koffie en appelgebak

Zaterdag 19 – vrijdag 25 augustus

Wandelweek

o.l.v. Savita-bewoners

Zaterdag 19 tot vrijdag 25 augustus

Jij bent de bron

met: Yvonne Weeber

Een magische week afgestemd op de kosmische energieën van NU met Astrologiefacilitator Yvonne Weeber. Jij bent de Bron, overstijgen van beperkingen en aanwezig Zijn in het Hier en Nu. We gaan het pad van de Held, de zwarte lichten in de horoscoop en nemen onze plek in zodat we vanuit Essentie leven en vorm kunnen gaan geven wie we werkelijke zijn. Ben je al eerder mee geweest? Geen probleem, het hele programma werken we met de kosmische energieën van NU. Wat er NU gezien mag worden.

Heb je ook het gevoel dat het tijd is om nu echt af te stemmen op je werkelijke authentieke Zelf, dan ben je welkom in deze speciale week georganiseerd door Yvonne Weeber en afgestemd op de kosmische energieën van Nu. Lang hebben we gezocht in de wereld buiten onszelf, therapieën gedaan, gewerkt aan onszelf en komen nu tot de conclusie dat er niets buiten onszelf bestaat. Zelf-realisatie betekent leven vanuit je essentie, het kosmische kind geboren laten worden. Vrij Zijn, onvoorwaardelijke acceptatie van wat er is, in het Hier en Nu, Non dualiteit, overstijgen van het kleine Zelf. Daarin de liefde laten stromen. Niet van buiten naar binnen maar van binnen naar buiten. Je Zon laten stralen. We kijken wat je nog blokkeert om HIER te zijn, met het opschonen vrouwenlijn, mannenlijn, je eigen plek innemen en met het opstellen van je Essentie krijg je inzicht en overzicht om datgene los te kunnen laten wat niet meer bij jou hoort. We kijken naar de zwarte lichten in de horoscoop welke het pad van de held, van Essentie naar het leven vanuit je Bron laat zien. Het mannelijke en vrouwelijke in evenwicht, in je kracht komen. Oude verhalen, beperkingen en overtuigingen loslaten door te omarmen wat is, het doorbreken van beperkingen en het steeds weer terug kunnen keren. In het Hier en Nu daar ligt je bevrijding. Verder lekker schilderen, dansen, zingen, wandelen. Kortom een heerlijke week overvloedig genieten van dat wat is en laten gebeuren. Ga je met me mee?

Kosten € 545,00, all in, exclusief vervoer en drankjes aan de bar
Meer info en aanmeldingen: <http://www.thematravel.eu/>

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

Op een speelse, verrassende manier jezelf en de ander ontmoeten.

Ontspannen van 'fysieke', stress-gerelateerde klachten,

bijvoorbeeld aan nek, schouders of onderrug

Gegeven door: Marianne Bakker, Dru yoga en meditatie docent uit Zwolle en Ed Bodewes, therapeut en docent Rebalancing® en Trager® Approach lichaamswerk, ontspanningsmassage en focussen uit Groningen.

Gun je jezelf zomaar, te midden van prachtige natuur en gezonde lucht, een heerlijke week? Na de groeikracht van de lente en de grenzeloosheid van de zomer, kun je deze week 'oogsten': rust en stilte vinden in jezelf en oude patronen doorbreken.

We bieden een programma waarin ontspanning van lichaam en geest centraal staan. Op lichte wijze wordt aandacht besteed aan het voorkomen en verminderen van fysieke, stress-gerelateerde klachten.

De ingrediënten zijn o.a. wandelen, adem- en ontspanningsoefeningen, massage geven en ontvangen met technieken uit Rebalancing, vrijer bewegen en mediteren vanuit Dru yoga en de Trager Approach.

Beter in je vel, fitter, soepeler, blijer ga je weer naar huis.

Eén van de gebieden in ons lichaam die deze week aan bod komt is die van de diepe psoas ('zo-as') spieren. Deze spieren raken uitgeput, bijvoorbeeld door stress

of veel zitten in een onnatuurlijke houding; zoals met het hoofd ver naar voren en met een ronde bovenrug, door lezen, laptop- en telefoonscherm gebruik. Dit brengt spanning mee in onder meer onderrug, nek en schouders, gebieden die door onze westerse levenswijze sterk belast worden. In deze retraite besteden we ruim aandacht aan het ontspannen van deze gebieden en de psoas.

Praktische informatie

Programma van zondag 18:00 uur (diner) - zaterdag 14:00 (na de lunch)

Meer info: www.bodymindrebalancing.info/massage-meets-movement (ook met reacties van eerdere deelnemers)

Inschrijving via www.123contactform.com/form-1554990/Aanmelding-Workshops

Samen komen met iemand anders, ook als die niet deelneemt aan de 6-daagse, is mogelijk

Zondag 3 september

Open Dag

Kennis maken met Savita, speciaal voor alle omwonenden en de inwoners van Niedersfeld.

Zondag 3 september – vrijdag 8 september

Savita-Intensive

door: het Savita-team

Zie pagina 3 van deze Nieuwsbrief

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, en daarnaast is er ook de Engelstalige website 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.

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

<https://youtu.be/T6ETSjoJEVk>

Zondag 17 tot zondag 24 september

Chi-kung

door: Cosima Scheuten

Vrijdag 22 tot/met maandag 25 september

Retraite

door: Jantien van Middelkoop

Tot rust komen, energie opdoen, stil worden, niets doen, wandelen in de natuur, verbinden, inspiratie opdoen, kleuren, schrijven, creëren.....

en dat wat deze ervaring je nog meer brengt.

Jantien biedt verschillende vormen van meditatie aan, in de ochtend en avond. De middagen kan je vrij besteden.

We maken o.a. een gezamenlijke Stilte-wandeling in de prachtige omgeving; de hei staat dan in bloei !

We houden ochtend- en avondstilte om het contact met jezelf te kunnen ervaren.

Natuurlijk is er de mogelijkheid tot uitwisseling of delen van wat je ervaart. En er wordt heerlijk vegetarisch voor ons gekookt!

Wanneer: vrijdag 22 september tot en met maandag 25 september 2017

(aankomst rond 16:00uur en vertrek op maandag rond 15:00uur)

Kosten: 375,- euro, inclusief ontbijt, middag- en avondeten, koffie en thee en 3overnachtingen.

Exclusief massages: deze vooraf boeken bij www.praktijknaturaltouch.nl

Deelnemers: maximaal 10 personen (enige ervaring met meditatie is gewenst)

Meer info: www.in-zicht.info, praktijk voor meditatie en zelfrealisatie

Zondag 24 tot zaterdag 30 september

Savita creatief

door: diverse workshopgevers / kunstenaars

Weer een Savita-realiserende: "Savita creatief"

Geef je creatieve kwaliteiten een goede boost.

Ga de ontdekkingsstocht in.

Geniet

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) + een kleine bijdrage voor alle materialen.

Dinsdag 26 tot zaterdag 30 september

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 ontsluiten, zodat ze vrijer worden en kunnen groeien. Het is onze kern waar we naar toe gaan.

Af en toe werken we met aanraking en zelfmassage, we voelen op ons eigen lichaam onze handen, we wrijven bijvoorbeeld cirkelend onze buik, en de huid van het hele lichaam gaat zich door deze aanraking openen, zodat we veel ruimer kunnen ademen.

Geniet tenslotte van de klank en klankschalen, ze ondersteunen ontspanning, integratie en heling.

Yoga in de ochtend van 10.00 tot 12.30 uur, gezamenlijk wandelen (deels in stilte) in de middag.

Kosten 320 € voor de cursus, incl. 4 nachten verblijf met vol pension (vegetarisch). Start op woensdag 27 september om 10 uur (dinsdag aankomen), tot zaterdag om 17.30 uur.

Extra nacht incl. maaltijden: 39 euro (15 euro korting tot 15 mei 2017).

Meer info: www.clairepiters

Donderdag 28 september tot zondag 1 oktober

Wandelen, natuur en kruiden

door: Yvonne Maesen

Deze groep is vol geboekt.

Zondag 1 oktober tot vrijdag 6 oktober

Stilteretraite met vipassana-meditatie voor vrouwen

met: Gabrielle 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 en 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 deelnemers 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 kussens zijn aanwezig.

Kosten cursus: € 200.- plus bijdrage begeleidster

Info: gabi1404@hotmail.com

06-24204810

of kijk op www.simsara.nl

Vrijdag 6 tot maandag 9 oktober

Retraite

met: Dominique Hermans

Meer info volgt

Vrijdag 6 tot zondag 15 oktober

Wandel-, detox- en yogaweek

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 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, mantra's 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) Zur-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 !

Savita ligt in de bossen waar rust en stilte heerst. De lucht is er zuiver (Niedersfeld is een erkend luchtkuuroord).

Elke dag doen we een speciale detox-yoga om het reinigingsproces extra te ondersteunen. De yoga is zo samengesteld, dat de zuivering optimaal is. De detox-yoga wordt gegeven door Silvia Seesing, die haar opleiding in India heeft gevolgd.

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

Zaterdag 7 tot vrijdag 13 oktober

Tarot cursus intensief

met: Prakriti Gabrielle Rosengärtner

Wanneer we de Tarotkaarten raadplegen, krijgen we toegang tot eeuwenoude 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 er een vaststaande structuur, die door het geboortjaar en de geboortedag bepaalt wordt. Zo heeft iedereen een persoonlijkheids-, essentie- en leerkaart. Elk jaar komt er in deze structuur een jaarkaart. Deze geeft precies aan wat voor u belangrijke thema's zullen zijn.

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

Iedere ochtend om 10.00 uur beginnen wij met uw persoonlijke vragen.

Het zijn ca. 25 tot 30 uren les. Daartussen uitrusten in de natuur en tijd voor wandelingen.

1 sessie op zondag 8 oktober om 10.00. Cursusplan: in afspraak met de cursisten.

Kosten docent: Euro 155.00 incl. 21 % BTW

Kosten verblijf: Euro 39.00 incl. vollension per dag

Info en aanmelding Cursus: Prakriti Gabriele Rosengärtner,

E-mail: rosengaertner@online.nl

:020-6963858 of per post: Veldhuizenstraat 85 1106 DG Amsterdam
Aanmelding Savita: Centrumsavita@gmail.com, tel| 0049 2985 9088843
Zelf meebrengen: Rider-Waite Tarot Deck

Gabriele Prakriti Rosengärtner:

In haar praktijk voor Management Consultancy en Tarotleraar integreert zij 35 jaar studie en praktische ervaring betreffende de geschiedenis van een persoon, de uitwerking daarvan in het NU, de invloed van de maatschappij op familieverbanden, en de Oosterse filosofie, mythologie en meditatie.

Zaterdag 7 tot zaterdag 14 oktober

Wandelweek

o.l.v. Savita-bewoners

Zondag 15 tot zondag 22 oktober

Savita-Herfstweek

met meerdere docenten / lesgevers

Weer een groot aanbod van diverse workshops en verrassende ontmoetingen.



Tijdens onze Zomerweek,
een workshop rond theater maken

Woensdag 25 oktober tot zondag 29 oktober

Dzogchenretraite

met: Jan Geurtz

Deze groep is vol geboekt.

Het voorlopige Savita-programma voor de verdere maanden

Zie de website: www.savita.nl/agenda

Donderdag 9 tot/met 12 november

Boomwerk voor mannen

door: Luc Willems

Zaterdag 11 november tot zaterdag 18 november

Kennismaking met Jeru Kabbal

Met Taetske

Donderdag 16 tot maandag 20 november

Bewustzijnsretraite

met: Daniëlle Dijkstra

Donderdag 23 november tot zaterdag 2 december

Zur Quelle der Klarheid

met: Taetske

Zaterdag 2 tot zaterdag 9 december

Wandelweek

o.l.v. Savita-bewoners

Vrijdag 22 tot donderdag 28

Kerstweek

Vrijdag 29 december – woensdag 3 januari

Oud nieuw zangeretraite

door: Jan-Hendrik Veenkamp

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