



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt nu wekelijks per email, maandelijks per post
5 april 2011 - nummer 28

De grote Savita-actie in de voorbije week: wat is er allemaal gebeurd?

- Het groepje medewerkers en kandidaat-medewerkers groeit. Er is nu al iemand voor:
 - + algemene leiding: Erik
 - + algemeen administratief werk: Monique
 - + grafische vormgeving en lay-out: Hedwig
 - + redactiewerk: Madelon
 - + algemene organisatie: Lidwien
 - + bestuur en algemene organisatie: SandraEn er zijn 3 mensen die op Savita willen gaan wonen en werken, ongeacht de toekomstige plaats van vestiging.
- De eerste Vrienden van Savita hebben zich aangemeld.
- De website is op kleine punten verbeterd en uitgebreid met 3 nieuwe onderdelen 'de Vrienden van Savita' en 'Hoe Savita helpen?' en 'de Savita-Steunbank'

Nogmaals over de werking van de Savita-spaarrekening.

De Savita-spaarrekening werkt exact als een spaarrekening bij een reguliere bank. Dit betekent, net als bij een gewone bank:

1. dat je rente krijgt.
Bij de Savita-spaarrekening is dat 3% voor dit jaar
2. dat je je geld op ieder moment kunt terugvragen.
Bij de Savita-spaarrekening gebeurt dit door het invullen van een Savita-overschrijvingsformulier of door gewoon per brief of per email een verzoek te doen tot terugbetaling.
3. dat je geregeld een bankafschrift krijgt, waarin vermeld staat hoeveel geld je van de Savita-Steunbank te goed hebt.
Bij de Savita-Steunbank krijg je een bankafschrift na ieder kwartaal en na iedere bij- of afboeking.
4. dat je bij het openen van de rekening een aantal administratieve handelingen moet verrichten.

Voor de Savita-spaarrekening is dat het invullen, het ondertekenen en het terugsturen van een inschrijfformulier.

5. dat je als kleine spaarder toch een spaarrekening kunt opbouwen door iedere maand een klein en vast bedrag over te maken.

Voor de Savita-spaarrekening betekent dit dat je je reguliere bank de opdracht geeft om maandelijks een bepaalde som over te boeken op de bankrekening van Stichting Natuurlijk Leven en Genezen met vermelding van Savita-Steunbank.

Savita's glorieuze kasteelverleden



Jaar 2004, Natoye (Belgische Ardennen)
Oorspronkelijk kasteel met bijgebouwde vleugels, die dienst deden als klooster en schoolpensionaat. Later gebruikt als vakantiecentrum voor jongeren.
Terrein: 9 ha park/bos met klein stromend riviertje. Uiterst rustige ligging tegen bergwand aan.
In goede bouwkundige staat, maar sterk verouderde woonnormen: 75 (meestal) kleine slaapkamers met sanitair op de gangen, diverse kantoorruimtes, 20 overige zalen, grote kapel.
Was te koop voor 1,5 miljoen euro.
Reden van afhaken: de verbouwings- en renovatiekosten zouden waarschijnlijk te hoog oplopen.

Wat je in dit stadium allemaal kan doen om mee te helpen aan de opbouw van Savita

1. Geld uitlenen aan Savita via de Savita-Steunbank (zie vorige Nieuwsbrief)
2. Lid worden van de Vrienden van Savita (vorige Nieuwsbrief)
3. Als vrijwilliger je diensten aanbieden voor allerlei concrete taken.
4. Savita bekend maken in je eigen kring.
5. Een eenmalige donatie geven.
6. Savita een duwtje in de rug geven met een concrete tip, een goede raad of een afgebakende dienstverlening.

Quote van de week

Ze luisteren naar hun hart, volgen de tekens die ze tegenkomen, geven hun dromen niet op en leren op weg naar hun doelen van de dingen die onderweg gebeuren.

uit: www.greenlagoon.eu

Niet alleen de specifieke klacht, maar ondersteuning van de algehele gezondheid

Als we met een specifieke klacht naar een arts of therapeut gaan, dan krijgen we meestal adviezen die erop gericht zijn om de specifieke klachten te verminderen. En dat doen we op Savita ook. Maar we doen veel meer. Steeds ook proberen we de algemene gezondheid te ondersteunen.

Die algemene gezondheid ondersteunen gebeurt zowel indirect door de helende kuromgeving (zie Nieuwsbrief nr. 25), maar ook direct door - wat ook de klacht moge zijn – altijd aandacht te besteden aan een groot aantal punten, en dat zowel op het fysieke, als op het niet-fysieke niveau.

Aandachtspunten op fysiek niveau zijn o.a.

- aannemen van een gezond voedingspatroon
- nemen van voldoende dagelijkse beweging
- stoppen met roken
- vermijden van overgewicht
- mijden van alle chemische verontreiniging
- goed doseren van rust en activiteit
- voldoende slapen
- voldoende drinken, in het bijzonder water
- zorgen voor goede lucht
- gebruik van voedingssupplementen
- mijden van straling
- voldoende zon (zonder verbranding)

Aandachtspunten op niet-fysiek niveau zijn o.a.

- ruimte geven aan alle gevoelens

- veranderen van beperkende of negatieve gedachtepatronen
- leren luisteren naar de eigen intuïtie
- vermeerderen van zelfwaardering en zelfliefde
- loslaten van oordelen
- leven in het NU
- in beweging brengen van alle vastzittende stressveroorzakers

Bovenstaande werkwijze sluit aan bij onze uitgangspunten over ziekte en gezondheid

- Iedere maatregel die de algehele gezondheid bevordert, werkt ook genezend in op de specifieke klacht. En anderzijds: iedere maatregel die de specifieke klacht vermindert, verbetert ook de algehele gezondheid
- Niet het (negatieve) bestrijden van ziekte staat centraal, maar de nadruk ligt op het (positieve) versterken van alle gezondheidsbevorderende krachten, harmonie en innerlijke vrede.

En ook dat kan gezond zijn: 's ochtends geen brood, maar fruit.

Probeer het eens



Colofon

Deze Nieuwsbrief is uitgegeven door Stichting Natuurlijk Leven en Genezen, Celebesstraat 35-1, 1094 EM Amsterdam (Nederland)

Samenstelling en de (meeste) teksten: Erik Haezebrouck
Toezending van deze Nieuwsbrief gebeurt per email, wekelijks aan alle mensen die in ons Savita-adresbestand zijn opgenomen. Mensen die deze Nieuwsbrief liever niet ontvangen kunnen dit per email melden en worden uit het adresbestand verwijderd.

Toezending van deze Nieuwsbrief (weliswaar in een aangepaste vorm) gebeurt ook per post. Dit gebeurt maandelijks. Kosten voor toezending per post: 12 euro per jaar.

Bedrag overmaken op:

INGbank 7828253 (voor Nederland),

Bank van de Post 000-3250793-32 (voor België)

t. n. v.: Stichting Natuurlijk Leven en Genezen te Amsterdam

Voor internationale overschrijvingen:

IBAN: NL79 PSTB 0007 8282 53 en BIC: PSTBNL21

Telefoon: 00-31-20-6922411

Reacties: e.haezebrouck@gmail.com of centrumsavita@gmail.com

Website (in opbouw): www.savita.nl

Weblog (in opbouw): www.centrumsavita.wordpress.com