



uitgelicht

SARVATA

Centrum voor Gezondheid en Welzijn

februari 2014

Beste lezer, middels deze nieuwsbrief willen wij u graag laten kennismaken met het aanbod van Sarvata en haar team. Sarvata is een centrum waar regulier en alternatief opgeleide therapeuten en cursusbegeleiders samenwerken. Het centrum wil een brug slaan tussen reguliere en alternatieve therapie. Sarvata is een inspirerende plek waar mensen bezig zijn met gezondheid, welzijn en persoonlijke groei. Wilt u deze nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen? Meldt u dan aan via www.sarvata.nl



In de 'spotlight':

Micha Budé

Spiritueel coach en Klassiek homeopaat



Mijn naam is Micha Budé, ik ben spiritueel coach en klassiek homeopaat en werk met veel enthousiasme bij Sarvata. Mijn doel is om de gezondheid in de breedste zin van het woord te bevorderen. Dat kan op fysiek vlak, maar zeker ook op mentaal-emotioneel vlak. Zo werk ik in mijn praktijk veel met volwassenen, maar ook met kinderen die hooggevoelig zijn.

Ik vind het bijzonder om je te helpen om weer verbinding met jezelf en je passies te maken. Door middel van een reading (helder voelen/zien/weten) krijg ik informatie door, die je bewust kan maken van waar je blokkades zitten. Zo begeleid ik je zodat je weer in je kracht en in je licht durft te gaan staan. Het is mijn overtuiging dat iemand altijd al helemaal goed is zoals die is. Ik los de problemen niet voor je op, maar help je om inzicht te krijgen en leer je hoe je met meer compassie naar jezelf kan kijken.

Daar waar je energie vastzit of niet goed wil stromen, kan ik een healing geven ter ondersteuning van je proces. Ook de homeopathie kan ondersteuning bieden en op fysiek vlak voor genezing zorgen. Er valt natuurlijk nog veel meer over te vertellen, dus als je nog vragen hebt, voel je vrij om contact met me op te nemen. Op mijn website is nog meer informatie te vinden.

Ik hoop je te mogen ontmoeten. T 06-22 48 87 70

info@homeopathie-coaching.nl • www.homeopathie-coaching.nl

Workshops en lezingen

- Zaterdag 22 februari 2014
[Familieopstellingen](#) door Jeroen Saris
- Zaterdag 8 maart 2014
[Spirituele jongerendag](#) Thema 'Contact'
- Dinsdag 11 maart 2014
[1e Gezond Verstand Avond](#)
www.gezondverstandavonden.nl
- Zaterdag 26 april 2014
[Familieopstellingen](#) door Jeroen Saris

Ga voor meer informatie en aanmelding naar www.sarvata.nl of bel 06-27 23 48 30

Tieneryoga

Janneke Wijdeveld geeft sinds een half jaar ook tieneryoga voor 12 tot 16 jarigen op de vrijdagmiddag van 17:45 tot 18:45 uur.

Aanmelden kan via T 06-19 54 62 11 of via info@wortelsenwolken.nl



Tai Chi

Binnenkort start bij Sarvata een nieuwe Tai Chi docent: Jan Willem Bot. Hij geeft les in de originele Yang-stijl Tai Chi Chuan. Tai Chi Chuan is een oude Chinese bewegingskunst die zijn oorsprong heeft in het taoïsme, de Chinese geneeskunde en de krijgskunst. Meld je aan voor een gratis introductieles. Voor info of aanmelden: T 06-55 68 47 74,

janwillem.bot@gmail.com • www.itcca.nl



Imke Rodewoldt

Sinds oktober 2013 is mijn praktijk verhuisd naar Sarvata, waar ik nu enkele maanden met veel plezier werk. Als osteopaat behandel ik mensen met uiteenlopende (fysieke) klachten. U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan pijnklachten van het bewegingsapparaat, hoofdpijn, buikklachten, chronische vermoeidheid enz. Tijdens een uitgebreid lichamelijk onderzoek kijk ik in welke weefsels er sprake is van bewegingsverlies. Deze blokkades worden vervolgens door middel van zachte technieken weer beweeglijk gemaakt. Veel klachten kunnen aanzienlijk verminderen of geheel genezen als het lichaam zijn beweeglijkheid weer terugkrijgt. Niet ik maak dat het beter gaat, met de behandeling geef ik een impuls aan het zelfgenezend vermogen waardoor het lichaam weer beter in staat is zichzelf te genezen.

Voor meer informatie: T 06-44 45 87 77
imke@osteopathie-rodewoldt.nl • www.osteopathie-rodewoldt.nl

Mindfulness, wat is dat eigenlijk?

Binnen Sarvata geef ik diverse mindfulness trainingen. Zowel voor kinderen, pubers als volwassenen. Maar wat doen we daar nou eigenlijk en wat is dat precies, mindfulness? Mindfulness betekent eigenlijk bewuste aandacht voor iets hebben. Of dat nou voor je adem is, voor een proefwerk, voor de afwas of voor de emoties die een huilend kind bij je oproept, dat maakt niet uit. Mindfulness is bewuste aandacht, voor dit moment, zonder te oordelen en met een bepaalde mildheid. Vriendelijk. Binnen de trainingen leer je dat er binnen in jezelf een plek is waar het altijd rustig is, ongeacht de storm in je hoofd of in je leven. Een plek waar je met bewuste aandacht, bij kan komen. Dat geeft rust. Tijdens de training oefenen we met formele en informele oefeningen, zoals yoga, zit- en loopmeditatie maar ook, bij de kinderen, door verhalen, te tekenen en door muziek. Ben je nieuwsgierig geworden? Vanaf 11 maart a.s. starten er weer nieuwe trainingen! Kom en doe mee!

Merel Fokkema, orthopedagoog & mindfulnessstrainer, T 06-19 34 47 54,
info@praktijkbodhi.com. Praktijk Bodhi: www.praktijkbodhi.com

Poweryoga en hardlopen

Yoga en hardlopen zijn twee totaal verschillende sporten maar als combinatie, perfect. Lees hieronder waarom:

- **Stretchen:** Yoga zorgt voor de nodige strekking en ontspanning van de spieren, waardoor ook de banden en pezen optimaal worden aangesproken. Soepele spieren en gewrichten helpen blessures te voorkomen. Bovendien kun je de spieren die je niet gebruikt bij het hardlopen de aandacht geven die ze verdienen.
- **Ademhaling:** Door yoga leer je hoe je je ademhaling kunt beheersen. Een beheerste ademhaling zorgt ervoor dat spieren en hersenen steeds voldoende energie krijgen en de longcapaciteit op de juiste manier wordt benut (uithoudingsvermogen).
- **Focussen:** Yoga leert je focussen op de belangrijke dingen. Lichaamsbewustzijn en geestelijke helderheid in combinatie met beweging van het lichaam. Balans tussen lichaam en geest.

Meld je aan (ook als je geen hardloper bent!) voor poweryogalessen door Nora van Eenennaam van YOGA VARUNA. Zie www.yogavaruna.nl

Gezond Verstand Avonden

Vanaf maart a.s. zal Sarvata de locatie worden binnen Nijmegen voor de Gezond Verstand Avonden. Elke maand zal een lezing georganiseerd worden door de Stichting Gezond Verstand Avonden met interessante sprekers en over uiteenlopende onderwerpen. Het doel van deze avonden is de verspreiding van informatie over het bereiken van goede gezondheid, een gezonde economie en eerlijk en kwalitatief goed voedsel. De eerste lezing zal gehouden worden op 11 maart a.s. Zie voor meer informatie www.gezondverstandavonden.nl. Houd de website van Sarvata in de gaten voor de verdere planning en inhoud van de Gezond Verstand Avonden.

Workshop over hoogsensitiviteit

Tineke van Laar, Dorien Versteeg en Rebekka Noest hebben afgelopen maand de eerste bijeenkomst van de workshop HSP (Hoogsensitieve personen) gegeven. Tijdens drie bijeenkomsten staan we stil bij wat hoogsensitiviteit wel en niet is en hoe je er mee om kunt gaan. Ook gaan we in op de begeleiding van hoogsensitieve kinderen. Wegens grote belangstelling zal de workshop voor de zomer van 2014 nogmaals gegeven worden. Aanmelden hiervoor kan nog via info@deleerweg.nl



uitgelicht
SARVATA
Centrum voor Gezondheid en Welzijn

Nieuwsbrief / februari 2014

Schependomlaan 17e

6542 RL Nijmegen

T 06-27 23 48 30

info@sarvata.nl • www.sarvata.nl