



uitgelicht

# SARVATA

## Centrum voor Gezondheid en Welzijn

september 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](http://www.sarvata.nl)



In de 'spotlight':

### Titia van der Werf

Acupuncturist en Tuina therapeut

Mijn naam is Titia van der Werf. Sinds maart 2014 ben ik werkzaam bij Sarvata als Acupuncturist en Tuina therapeut. Ik ben erg blij dat ik bij Sarvata terecht ben gekomen. Het is een fijne plek met een goede sfeer en het is een goede basis voor mijn praktijk.



## Agenda

- **Vrijdag 29 aug, 12 en 26 sept 2014**  
**HSP workshop** door Tineke van Laar, Dorien Versteeg en Rebekka Noest
- **Zaterdag 30 aug 2014**  
**Familieopstellingen** door Jeroen Saris
- **Dinsdag 9 sept 2014**  
**Lezing: Levenslust en levenskunst** door Evert van de Ven

## OPEN DAG

Zondag 14 september 2014

- **Zaterdag 27 sept 2014**  
**Familieopstellingen** door Jeroen Saris
- **Zondag 5 okt 2014**  
**Eigentijdse jongeren workshop dag – thema 'Muziek'** door Kees Schenk
- **Dinsdag 14 okt 2014**  
**Lezing: Medische illusie en kanker op een dood spoor** door Frits van der Blom
- **Vrijdag 31 okt, 14 en 28 nov 2014**  
**HSP workshop** door Tineke van Laar, Dorien Versteeg en Rebekka Noest

Ga voor meer informatie en aanmelding naar [www.sarvata.nl](http://www.sarvata.nl) of bel 06-27 23 48 30

In 2008 heb ik mijn diploma acupunctuur behaald en daarna in 2012 mijn diploma Tuina therapie bij de opleiding Qing Bai. Daarnaast heb ik heeft diverse bijscholingen gevolgd, variërend van gynaecologie, Qi Gong tot Chinese voedingsleer. Dit alles om mijn kennis zo breed mogelijk te maken. Ik ben daarnaast werkzaam als thuisbegeleider bij jongeren met autisme, ADHD en angststoornissen. Mijn scriptie voor mijn opleiding heb ik geschreven over autisme en de Traditionele Chinese Geneeskunde.

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). In de TCG werkt men vanuit de gedachte dat lichamelijke en geestelijke klachten worden veroorzaakt door verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur worden deze verstoringen hersteld. Zo zet acupunctuur het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen.

Chinese tuina massage heeft dezelfde basis als acupunctuur en kent een grote variëteit aan massages en daarnaast diverse effectieve manipulatietechnieken om energetische verstoringen te behandelen.

Tuina massage kan ook heel goed als preventieve ontspanningsmassage worden gegeven. In de praktijk combineer ik acupunctuur en tuina meestal. Eerst geef ik acupunctuur en daarna een tuina massage. Die in veel gevallen ontspannend kan zijn, maar tegelijkertijd gebaseerd is op uw klachten.

Ik ben er van overtuigd dat Westerse en Chinese geneeskunde elkaar niet uitsluiten. Zij vormen juist een goede combinatie en vullen elkaar aan. In het Westen neemt acupunctuur een steeds grotere plaats in. De gedachte, dat het lichaam, de geest en de omgeving van de mens niet los van elkaar staan, wint ook in onze samenleving steeds meer terrein.

*De klachten die ik behandel zijn heel divers. Wat ik in de praktijk vaak tegenkom is migraine, prikkelbare darmsyndroom, gynaecologische klachten, rug- en nekklachten, of stressgerelateerde klachten. Voor meer informatie, of een behandeling van uw specifieke klacht, kunt u me altijd bellen of mailen, of eerst even op mijn website kijken. T 06-18 15 93 06*

[info@nijmegen-acupunctuur.nl](mailto:info@nijmegen-acupunctuur.nl) | [www.nijmegen-acupunctuur.nl](http://www.nijmegen-acupunctuur.nl)



# OPEN DAG

Zondag 14 september 2014, 12:00-17:00 uur

Op 14 september van 12.00 tot 17.00 uur kun je kennismaken met Sarvata. **Miniconsulten:** Polyenergetische therapie, 4-handen Craniosacraal behandelingen, Vitaliteitscoach, Osteopathie, Reading/healing, Fysiotherapie, Acupunctuur **Miniworkshops:** Hatha Yoga, Gurdjieff Dans, ILS (Inner Language of the Soul), Do-In Yoga, Qi Gong.

## KIK Training

Op woensdag 24 september 2014 starten Eefje Kuhlmann en Anoek van Korlaar in Sarvata met het geven van KIK Training. De training is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar met als doel om kinderen weerbaarder te maken en meer zelfvertrouwen te geven. De training is gebaseerd op de Rots en Water methodiek.



Door middel van fysieke oefeningen, korte kringgesprekken, rollenspel en reflectie wordt inhoud, vorm en richting gegeven aan de ontwikkeling van sociale competenties. Samen leren spelen leidt tot samen kunnen werken, leidt tot samen kunnen leven in een veranderende samenleving. Naast de fysieke rots en wateroefeningen leren kinderen ook om mentaal weerbaarder te worden. Met behulp van het gggg-model leren zij om gedachten op een positieve manier te sturen. Ook wordt er gewerkt aan de verbale vaardigheden van kinderen d.m.v. kringgesprekken en rollenspel. Elke les wordt afgesloten met een ontspanningsoefening en huiswerk. De KIK Training bestaat uit 10 groepsbijeenkomsten van elk 1,5 uur. Dit zijn 8 groepsbijeenkomsten voor het kind en 2 voor de ouders/verzorgers. Een bezoekje aan onze website [www.kiktraining.nl](http://www.kiktraining.nl) geeft meer informatie over de inhoud van ons programma.



*Eefje Kuhlmann (1981): maatschappelijk werker en pedagoog binnen de (jeugd)hulpverlening.*



*Anoek van Korlaar (1981): werkzaam in het (speciaal) basisonderwijs en acteerd. Is tussen denken, voelen en zijn.*

## Mindfulness training.

Start najaar 2014. Wil je je leren ontspannen? Prettiger door het leven gaan? Anders leren omgaan met stress en chronische klachten? Een burn out voorkomen? Doe dan mee met de training!

Start: dinsdagavond 28 oktober 2014. Tijdstip: 19.30-22.00.  
Max. aantal deelnemers 8.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur & een stilte dag op zondag 7 december. Kosten 380 euro incl. 4 oefen cd's en werkmap.

Aanmelden via [info@praktijkbodhi.com](mailto:info@praktijkbodhi.com) Merel Fokkema, orthopedagoog & Mindfulnesstrainer, T 06-19 34 47 54, [www.praktijkbodhi.com](http://www.praktijkbodhi.com)

## Nieuw bij: Ga Voor Vitaliteit!

Sinds 1 augustus 2014 kun je als zelfstandig professional bij 'Ga Voor Vitaliteit' terecht voor stress en burn-out preventie en behandeling. Heb jij als ZZP'er ook last van stress en/of burn-out klachten? Of behoefte aan een sparring partner? Wil je even tijd voor jezelf?

Mijn naam is Marjo Engbers, Vitaliteitscoach. Als ZZP'er weet ik hoe hard het werken is, en dat je 'geen tijd' hebt voor ontspanning en even opladen. Maar ik weet ook hoe belangrijk een moment van ontspanning kan zijn.



Daarom heb ik een programma ontwikkeld speciaal voor zelfstandig ondernemers. Onder andere met: 1 minuutje voor jezelf, voedingsadviezen en coachende gesprekken voor stress en burn-out preventie.

*Wil jij ook STRESS-VRIJ en GEZOND ondernemen? Maak gratis en vrijblijvend een afspraak voor meer informatie en kennismaking via: T 06-30 18 57 63.*



*uitgelicht*  
**SARVATA**  
Centrum voor Gezondheid en Welzijn

**Nieuwsbrief / september 2014**  
Schependomlaan 17e  
6542 RL Nijmegen  
T 06-27 23 48 30  
[info@sarvata.nl](mailto:info@sarvata.nl) • [www.sarvata.nl](http://www.sarvata.nl)