



# SARVATA

## Centrum voor Gezondheid en Welzijn

uitgelicht

september 2015

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)

### Agenda

- Vrij 18 sept **Leven vanuit meer balans**  
door Eveline Zwikker
- Di 8 sept **Lezing 'Het verlaten van de dualiteit'**  
door Manuela Saez
- Zat 26 sept **Familieopstellingen**  
door Jeroen Saris
- Zat 26 sept **HSP workshop** door  
Tineke van Laar, Dorien  
Versteeg en Rebekka Noest
- Vrij 23 okt **Leven vanuit je Hart**  
door Pim Smit

### Workshops over HSP (hoogsensitiviteit)

**In het najaar zal er weer een workshops over HSP (hoogsensitiviteit) gegeven worden bij Sarvata.**

Tijdens de workshop gaan we o.a. in op wat HSP wel en niet is, wat de consequentie is van HSP zijn en wat het goed en bijzonder maakt om HSP te zijn. Ook behandelen we hoe je met HSP om kunt gaan in je werksituatie of op school; hoe kan je op je werk of op school duidelijk maken dat je kind, of jijzelf, HSP bent? De workshop bestaat uit drie bijeenkomsten op de zaterdagmiddag: zaterdag 26 september, 10 en 24 oktober 2015 van 13.30 tot 16.30 uur. De kosten zijn € 120 inclusief lesmateriaal. *Als je belangstelling hebt kun je mailen naar [info@deleerweg.nl](mailto:info@deleerweg.nl) om je aan te melden. We hebben ruimte voor maximaal 25 deelnemers.*

### In de 'spotlight': Max Crabbendam

Max praktiseert sinds zijn 17e jaar yoga. Hij volgde hiervoor lessen op diverse plaatsen in het land. De afgelopen jaren heeft hij zijn yogabeoefening geïntensiveerd en heeft de stap gezet dit ook door te geven via lessen. Vanaf het voorjaar van 2013 verzorgt hij hatha-yogalessen bij Sarvata. Daarnaast is Max pianodocent.



Sinds 1986 heeft hij in Wijchen een goed lopende pianolespraktijk. Max zingt in diverse koren; ook geeft hij optredens en concerten met instrumentalist, zangers en koren uit de regio.

In zijn yogalessen komen diverse aspecten van yoga aan bod: houdingen, ademhalings-oefeningen, meditatie en stemgebruik door middel van het zingen van mantra's. Het doel van de de hatha-yogalessen is bewustwording van alles wat zich aandient tijdens het aan-nemen van de houdingen, bijvoorbeeld prettige en minder prettige gevoelens, gedachten en fysieke gewaarwordingen. Door contact te maken met je fysieke mogelijkheden en beperkingen, kom je makkelijker tot acceptatie van jezelf. Daarnaast maakt hatha-yoga je fysiek soepeler. Tijdens de lessen staan je eigen mogelijkheden en grenzen centraal. Zowel in de eenvoudige als in de wat complexere houdingen bepaal je zelf hoever je gaat, door te luisteren naar de signalen van je lichaam. Het maakt daarom niet uit of je al ervaring hebt met hatha-yoga of niet.

*De lessen vinden plaats op maandag- en donderdagavond om 19.30 en 21.50 uur.*

*Je bent welkom!*

**T: (024) 641 54 72 • T: 06 18 16 25 85 • [www.yogamutra.nl](http://www.yogamutra.nl)**

### Laat ook jouw kind ontdekken waar het blij van wordt!

**Wil je jouw kind op een laagdrempelige manier laten ontdekken waar het blij van wordt, waar het goed in is en hoe het om kan gaan met vervelende gebeurtenissen?**

Meld hem of haar dan aan voor de groepstraining van Prima Psychologie. Prima Psychologie is een centrum dat is opgericht ter bevordering van de mentale gezondheid. Wij werken vanuit de positieve psychologie, een stroming die onderzoekt wat mensen gelukkig maakt en hoe je dit geluk kunt bevorderen. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat kinderen en jongeren die goed in hun vel zitten meer zelfvertrouwen ervaren, beter presteren op school, het leuker vinden om te leren, gemakkelijker vrienden maken en beter om kunnen gaan met problemen en tegenslagen. Omdat iedere ontwikkelingsfase om een andere aanpak vraagt, biedt Prima Psychologie trainingen aan voor verschillende leeftijdscategorieën. Neem contact met ons op voor meer informatie over de start van de trainingen.

**[www.primapsychologie.nl](http://www.primapsychologie.nl) • [info@primapsychologie.nl](mailto:info@primapsychologie.nl) • T: 06 21 66 00 52**



## Najaarsworkshops om terug te keren naar je gevoel en minder te moeten

"I believe the heart is the only thing we can trust." (Maya Angelou uit de film *The Power of the Heart*). Lief mens, vertrouw jij je hart of vind je het moeilijk om hier contact mee te maken? Wil je meer verbinding met je gevoel maken en minder moeten?

Dan heb ik 2 workshops voor jou: de workshop "The Power of the Heart" en de workshopcyclus "Leven vanuit meer balans;

van moeten naar zijn". In de workshop "The Power of the Heart" gaan we de verbinding met het hart maken om haar boodschappen te horen. In ons hart zit het grote weten, maar vaak kun je de boodschappen van het hart niet horen omdat je mind in de weg zit. In de workshopcyclus gaan we een reis maken van hoofd naar gevoel. Je leert ademhalings- en ontspanningsoefeningen om je te helpen minder te moeten en liefdevoller met jezelf om te gaan.

**13 sept: Workshop "The Power of the Heart" (Open dag)**

**18 sept, 25 sept, 2 okt, 9 okt, 16 okt: Workshopreeks "Leven vanuit meer balans; van moeten naar zijn".**

Voor meer informatie en aanmelding zie [www.spiritinmotion.today](http://www.spiritinmotion.today) of e-mail naar [info@spiritinmotion.today](mailto:info@spiritinmotion.today). Ik kijk uit naar je komst!



## 'Leven vanuit je hart, hoe doe je dat?'

Zou je graag meer vanuit je hart willen leven? Wil je graag (nog meer) een pad bewandelen dat past bij wie je écht bent? Zou je handvatten willen krijgen die je helpen bij het realiseren van deze natuurlijke behoefte?

Dan is de workshop 'Leven vanuit je hart, hoe doe je dat?' misschien wat voor jou. In deze workshop leer je vanuit een combinatie van theorie en praktijk hoe je meer vanuit je hart kunt leven. Je leert wat het hartgedragen bewustzijn precies is, wat het ego nou eigenlijk is en hoe je ruis van ego en hoofd kunt leren filteren. Aan het einde van de workshop zul je beter in staat zijn om de verlangens die vanuit je hart ontstaan te herkennen én daar naar te leven. Je zult gemakkelijker in staat zijn keuzes te maken die jouw levensvreugde bevorderen, en je weet meer over hoe je deze keuzes op een krachtige en liefdevolle manier in jouw dagelijks leven tot uiting kunt brengen.

En – wat eigenlijk het belangrijkste is – je hebt de kennis en vaardigheden om deze ontwikkeling zelf verder uit te breiden.

Kijk voor meer informatie over deze workshop op mijn website:

[www.coachingenhealing.nl](http://www.coachingenhealing.nl)

Misschien tot dan! Harte groet, Pim

## Lieke Verhagen (orthopedagoog)

Met ingang van september zal Lieke Verhagen (orthopedagoog), haar praktijk starten bij Sarvata.

Lieke biedt coaching aan ouders, kinderen en jongeren, vanuit de benadering van de Positieve Psychologie. Ze kijkt naar wat je (kind) wél kan, in plaats van wat niet kan. Haar aanpak is persoonlijk, praktisch en doelgericht. Je kunt bij Lieke terecht voor verschillende vragen. Neem voor aanmelding of meer informatie gerust contact met haar op.

[www.liekeverhagen.nl](http://www.liekeverhagen.nl)

[info@liekeverhagen.nl](mailto:info@liekeverhagen.nl)

T: 06 21 66 00 52

## Nieuw bij Sarvata: Me-time

Vind je het interessant om met je onbewuste te werken? Wil jij dichter bij je gevoel komen? Wil jij jezelf van binnen nog beter leren kennen? En daar misschien ook wel wat veranderen?

Me-time bestaat uit maandelijks workshops waarin je leert vanuit je onbewuste te groeien. Met je verstand weet je vaak wel dat je dingen anders wil doen. Maar toch lukt dat lang niet altijd. Op onbewust niveau, op gevoelsniveau, zit er nog iets dat je tegenhoudt. Tijdens de Me-time lessen ga je contact maken met dit onbewuste en met je gevoel. Om zo nog dichter bij jezelf te komen, doelen te bereiken, of jezelf verder te ontwikkelen.

### Inhoud

Elke les staat een ander thema centraal. Rondom dit thema doen we oefeningen die jou in contact brengen met je onbewuste en je gevoel. Je gaat bijvoorbeeld in een diepe ontspanning (hypnose) naar je onbewuste. Of we doen een systeemopstelling waarbij jouw onbewuste processen met behulp van anderen in kaart worden gebracht. Ook leer je met behulp van je voorstellingsvermogen heftige gevoelens te verzachten, angsten weg te nemen of je hoofd leeg te maken. De oefeningen die we doen, komen o.a. uit de NLP (neurolinguïstisch programmeren), Hypnotherapie, Regressietherapie en Systemisch werken. Ook werken we met energie, de kracht van je gedachten en met visualisaties.



### Gevoelenzo

Me-time wordt gegeven door Chantal Bruijsten van Gevoelenzo.

"Het volgen van mijn gevoel is een proces wat bij mij al jaren

een rol speelt. In het verleden was mijn verstand het belangrijkste, tegenwoordig werkt dit samen met mijn gevoel en mijn lichaam. Hoe dichter ik bij mijn gevoel kom, hoe meer ik mezelf ben en hoe blijer ik daarmee ben. Met Me-time komen mensen dichter bij hun gevoel, waardoor ze groeien en dichter bij zichzelf komen."

Meer over Chantal kun je lezen op [www.gevoelenzo.nl](http://www.gevoelenzo.nl)

### Proefles

Tijdens de open dag van Sarvata kun je een korte, gratis, proefles meedoen. Ook na de open dag kun je een losse workshop als proefles ervaren. De workshops zijn 10 x per jaar op een zaterdag of zondag en duren 2 uur.

Kijk voor de data op [www.gevoelenzo.nl/workshops/me-time](http://www.gevoelenzo.nl/workshops/me-time)

## SARVATA *uitgelicht*

Nieuwsbrief / september 2015

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)