



uitgelicht

SARVATA

Centrum voor Gezondheid en Welzijn

april 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

Agenda

Vrij 10 april	Klankontspanning door Jeanine van Weert
Di 14 april	Lezing 'Waarom voedings-supplementen?' door Jack van Dijk
Zat 25 april	Familie/Systeemopstelling door Jeroen Saris
Vrij 15 mei	Klankontspanning door Jeanine van Weert
Zat 30 mei	Familie/Systeemopstelling door Jeroen Saris
Vrij 5 juni	Stressreductie door Amber Delsman
Vrij 12 juni	Klankontspanning door Jeanine van Weert

Meditatieles bij Sarvata, Nijmegen

Meditatie geeft meer rust en kleur in het leven, meer aandacht en ruimte in de privé sfeer als ook op het werk/studie. In deze tijd van overvolle agenda's, veeleisende banen, studies en/ of een gezin, lijkt het soms alsof we geleefd worden in plaats van dat we zelf bewust leven en keuzes maken. Leren mediteren/ mindfulness geeft handvatten om deze hardnekkige patronen te doorbreken.

Voor beginners en gevorderden.

Dinsdagavond van 21:15-22:00 uur

Per 10 lessen € 70

Eerste (proef)les € 5

Info: cursus.mediteren@gmail.com

In de 'spotlight': Lonneke Knegtel

Sinds enkele maanden werk ik in Sarvata als shiatsu therapeut. Ik doe dit werk al vele jaren vanuit een praktijk aan huis. Ik begon echter collega's te missen en was al een tijdje op zoek naar een mogelijkheid om me ergens aan te sluiten. Nu heb ik een plek gevonden in Sarvata.



Ik vind het waardevol dat er in Sarvata gewerkt wordt vanuit een brede visie op gezondheid. Shiatsu kan aanvullend ingezet worden bij tal van activiteiten die in Sarvata ondernomen worden. Een voorbeeld voorbeelden hiervan is dat shiatsu bijvoorbeeld kan helpen om yoga beoefening te verdiepen.

Wat is shiatsu? Shiatsu is een therapievorm die is gebaseerd op de Traditionele Chinese Geneeswijze. Er wordt gewerkt vanuit een holistische visie op lichaam en geest. Centraal staat het begrip Qi, wat vertaald kan worden als 'energie'. Als shiatsu therapeut probeer ik de Qi in het lichaam weer vrij te laten stromen. Daarvoor maak ik gebruik van dezelfde kennis als bijvoorbeeld een acupuncturist. Een verschil met acupunctuur is echter dat ik geen gebruik maak van naalden en je je voor een behandeling niet hoeft uit te kleden. Shiatsu is namelijk een massagevorm. Letterlijk betekent shiatsu 'vingerdruk'. Ik verdiep me nu zo'n 13 jaar in shiatsu. Eerst als student, daarna als therapeut en sinds een aantal jaar ook als docent bij Qing-Bai, school voor Chinese Geneeskunde. Ik hoop via mijn verbinding aan Sarvata andere mensen de mogelijkheid te geven kennis te maken met de heilzame werking van shiatsu. Als je je afvraagt of een behandeling iets voor je is, neem dan gerust contact op. Ik beantwoord graag vragen en je kunt vrijblijvend uitproberen wat shiatsu je kan bieden. Ik verwelkom je graag in mijn praktijk.

www.shiatsuhuisnijmegen.nl • mail@shiatsuhuisnijmegen.nl • T: 06-40 67 21 40

Nieuw bij Sarvata: artrokinesiologie

Met ingang van januari 2015 werkt Sébastien Klein, artrokinesioloog, bij Sarvata. Omdat artrokinesiologie een specifieke vorm van manuele therapie is, kunnen mensen die al jarenlang met dezelfde klachten rondlopen, en diverse andere mogelijkheden hebben geprobeerd, dankzij deze methode zeer goede resultaat boeken. Bij artrokinesiologie wordt er altijd gekeken naar het gehele lichaam, oftewel het gehele bewegingsapparaat, om de oorzaak van de klacht (storingen in het bewegingsapparaat) op te sporen en uit te zoeken waarom de klacht juist op die plek tot uiting komt. Met de hand wordt het individuele gewrichtensysteem gereguleerd, waardoor de harmonie in het bewegingsapparaat wordt hersteld.

Voor het maken van een afspraak belt u op werkdagen van 12:30-13:00 uur en 17:30-18:00 uur het praktijknummer: T: 0599-51 20 07

Zie voor meer informatie www.klein-artrokinesiologie.nl

La Vita Sana Voedingsadviesbureau

Per maart 2015 houdt diëtist Anouk de Veen van La Vita Sana Voedingsadviesbureau, spreekuur op donderdag bij Sarvata.

'La Vita Sana' is Italiaans voor het gezonde leven. Mijn missie is dan ook om mensen te helpen naar een gezonder leven, dit door het eet- en beweegpatroon te verbeteren. Bij mij krijgt iedereen een persoonlijk advies op maat. Tijdens de consulten gaan we kijken hoe u uw eigen doel kunt bereiken.

Ik vind het erg belangrijk om het gebruik van natuurlijke voeding te benadrukken. Dit betekent dat ik adviseer om geen pakjes en zakjes te gebruiken maar om zelf lekkere gerechten te maken met verschillende soorten kruiden, verse groenten, (biologisch) vlees en vis of vegetarische producten. Ook al hebben we een druk leven, een gezonde en gemakkelijk te bereiden maaltijd is zo gemaakt! Natuurlijk help ik u daarbij door tips en recepten mee te geven.

Voor 2015 zit er 3 uur dieetvergoeding in de basisverzekering. Kinderen tot 18 jaar hebben geen eigen risico en kunnen dus gratis naar de diëtist. Indien u aanvullend verzekerd bent kan het zijn dat u extra dieetvergoeding krijgt. Dit is te lezen in uw polisvoorwaarden. Deze extra uren gaan niet van het eigen risico af.

Wilt u een afspraak maken? T: 06-83 54 63 39 of E-mail:

lavitasana.voedingsadvies@gmail.com • www.dietist-lavitasana.nl

Startersactie: in de maanden maart en april krijgt u een vervolgconsult gratis (ter waarde van 30 euro)!



Nieuw bij Sarvata: HypnoBirthing®

Sinds december vorig jaar geeft

Chantal Bruijsten van Gevoelenzo

HypnoBirthing® cursussen bij Sarvata.

Hypno... wat..? HypnoBirthing®; bevallen met behulp van hypnose. Zwangere vrouwen leren in deze cursus samen met hun partners hoe ze zelfhypnose kunnen toepassen om goed te kunnen ontspannen tijdens de geboorte. Praktische oefeningen waarbij het lichaam als het ware getraind wordt om met heel weinig moeite, toch diep te ontspannen. Deze ontspanning maakt dat vrouwen hun lichaam kunnen volgen tijdens de geboorte en dat hun lichaam haar werk goed kan doen. Want een gespannen lichaam zorgt voor verkrampte baarmoederspieren en een moeizame en erg pijnlijke bevalling. Daarentegen zorgt een ontspannen lichaam voor baarmoederspieren die hun werk juist wel heel goed kunnen doen en voor de aanmaak van hormonen die de bevalling bevorderen en de pijn en het ongemak sterk doen afnemen. De cursus bevat nog veel meer dan alleen manieren om te ontspannen. De deelnemers krijgen veel informatie over wat te verwachten, thuis of in het ziekenhuis, informatie over wat het lichaam allemaal doet om het voor de vrouw zo makkelijk mogelijk te maken, hoe je je lijf kunt helpen, het maken van een geboorteplan, hoe je zelf de regie kunt houden over de geboorte en wat de partners (of iemand anders die bij de geboorte aanwezig is) hierin kunnen betekenen, ademhalings-technieken om met de weeën mee te werken, en nog meer. Dit alles zorgt ervoor dat zowel de vrouwen als de partners met veel vertrouwen naar de bevalling toelevend en rustig blijven tijdens de geboorte.

Aanmelding: www.gevoelenzo.nl

Door Chantal Bruijsten van Gevoelenzo.
chantal@gevoelenzo.nl

T: 0481-78 52 23

Kort programma stressreductie

"Brengt rust in mijn leven, thuis en op het werk". Dat is één van de reacties van de deelnemers aan het verkorte programma 'Stressreductie op basis van mindfulness en spirituele (energetische) therapie'.

In dit programma leer je stress beter buiten je te houden en meer vanuit je werkelijke 'ik' te handelen, in het hier en nu. Het leven van alledag vraagt nogal eens wat van je. Hoe houd je alles draaiende en vooral leuk? Lukt het ook nog een beetje te genieten of plof je 's avonds doodmoed op de bank om de volgende dag weer lijstjes af te werken?

In de sessies stressreductie gaan we aan de slag met (weer) in contact komen met jezelf. Leren om jezelf niet zo te verliezen in wat er allemaal om je heen gebeurt. Je kunt dan nog wel veel te doen hebben, maar als je meer bij jezelf blijft voel je je minder 'geleefd' door alles wat er van je gevraagd wordt. Je ervaart het letterlijk minder als 'druk'.

Het stressreductieprogramma bestaat uit 4 avonden van 1,5 uur. Het accent ligt op energetische en mindfulnessoefeningen zodat je zelf ervaart wat er gebeurt en wat je kan. We starten weer op 5 juni.

Voor meer informatie kijk op www.flowinnertravel.nl of neem contact op met Amber Delsman, welkom@flowinnertravel.nl, of T: 06-40 71 63 11



Startende op de donderdagochtend: VINYASA YOGA door Margreet Hurdeman

Vinyasa betekent "adem-gesynchroniseerde beweging". Vinyasa yoga is een serie van poses die je samen met je ademhaling laat bewegen. Vinyasa poses vloeien naadloos in elkaar over, zodat het bijna op een dans lijkt. Daarom wordt Vinyasa ook vaak Vinyasa Flow of gewoon Flow genoemd. Zoals alle stijlen van yoga, heeft Vinyasa lichamelijke en geestelijke voordelen. Lichamelijk bouw je flexibiliteit en kracht op en door te zweten raak je de gifstoffen in je lijf kwijt. Want zweten ga je zeker! Zeker ook voor beginners: een Vinyasa class is een goede plek om te starten en om jezelf te blijven uitdagen. Margreet beoefent al 12 jaar verschillende vormen van yoga. Ze heeft ervaren wat yoga voor haar heeft betekend en gezien wat het voor anderen kan betekenen.

T: 06-12 68 16 07 • margreet@maha-yoga.nl • www.maha-yoga.nl

SARVATA *uitgelicht*

Nieuwsbrief / april 2015

Schependomlaan 17e, 6542 RL Nijmegen

T 06-27 23 48 30 • info@sarvata.nl

www.sarvata.nl