



uitgelicht

SARVATA

Centrum voor Gezondheid en Welzijn

juni 2016

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

Dinsdagen/
woensdagen
in juli/augustus
2016

Zomeryoga

door Nora van
Eenennaam

Woensdag
24 augustus
2016

**Stel je eigen unieke
dieet samen**
door Manon Spaan

ZOMERYOGA bij Sarvata

**Lessen Poweryoga op de dinsdag-
avond van 19:00-21:00 uur en
Yin Yoga op woensdagochtend
09:00-11:00 uur.**

Het thema van de yin yoga lessen is 'YIN YOGA EN DE 5 ELEMENTEN': Water, Hout, Vuur, Aarde, Metaal. Je leert een serie Yin yogahoudingen voor de bij het element horende meridianen/ organen.

Daarnaast oefenen we de ondersteunende Yogamudra's en doen we Pranayama-oefeningen. Na de les drinken we thee die hoort bij het element.

Bij de power yogalessen bieden een combinatie van asana's, pranayama, yogamudra en meditatie. Na de les drinken we yogi-thee.

**Voor info en tarieven, zie de
nieuwspagina: www.yogavaruna.nl
Aanmelden kan via de mail:
info@yogavaruna.nl**

In de 'spotlight': Imke Rodewoldt

Imke werkt ruim zeven jaar als osteopaat en sinds oktober 2013 ook bij Sarvata.

Al vroeg ontwikkelde zij een interesse in alternatieve geneeswijzen. Toen zij 15 jaar geleden voor het eerst in aanraking kwam met osteopathie was zij gefascineerd door de diepe effecten die de doorgaans vrij subtiele behandelingen kunnen hebben. Ze besloot toen dat ze deze studie wilde gaan volgen om zelf mensen in hun ontwikkelings- en genezingsproces te kunnen begeleiden. De fascinatie voor haar vak is nooit meer weg gegaan.

In de kern gaat de osteopathie over beweging. Er zijn verschillende soorten bewegingen te onderscheiden: grote zichtbare en subtielere, die nauwelijks zichtbaar zijn, maar wel voelbaar. Als het lichaam vrij beweegt dan voelen we ons gezond en vitaal. Bewegingen kunnen echter ook geblokkeerd raken.

Als osteopaat werkt Imke met zachte aanrakingen, waardoor blokkades in het lichaam kunnen worden gevonden en behandeld. Wanneer het lichaam weer vrij kan stromen dan kan het zelfherstellend vermogen zijn werk doen. Hierbij kan er naast op het fysieke ook op het mentale-emotionele vlak een nieuwe balans ontstaan.

De leidraad in Imke's behandelingen zijn de vragen: waar ben je vastgelopen en wat is nodig om weer in beweging te (durven) komen? De antwoorden op deze vragen liggen in het lichaam besloten. De kunst voor de osteopaat is om deze antwoorden te vinden.

**Meer informatie vind je op de website: www.osteopathie-rodewoldt.nl
of neem contact op via: imke@osteopathie-rodewoldt.nl of T 06-44458777**



Groepshealings bij Sarvata

In deze bijeenkomsten gaan we met een kleine groep mensen verdieping vinden in ons Zijn. Dit doen we door onder andere (geleide) meditatie en energetische oefeningen.

De energie van het moment bepaalt wat we precies gaan doen. De ervaring leert dat de uitwerkingen van deze sessies behoorlijk krachtig zijn. Het uur vliegt voorbij, maar de energetische impulsen doen stevig hun werk. Het is een mooie manier om verbonden te blijven met de diepere lagen in jezelf. En om op een liefdevolle manier met bewustzijnsverruiming bezig te zijn.

De bijeenkomsten zijn eens per veertien dagen, zodat er voldoende tijd is om de transformaties die er plaatsvinden goed te laten indalen in jouw eigen veld.

De kosten zijn 175 euro voor 8 bijeenkomsten. Dat is inclusief thee en gebruik van de remedies die altijd aanwezig zijn. Bij voldoende aanmeldingen start er een groep.

Aanmelden of vragen: Pim Smit

www.coachingenhealing.nl • info@coachingenhealing.nl • T 06-54722289

ADHD en concentratieproblematiek bij kinderen: ritalin of homeopathie?

ADHD staat voor aandachtstekort-hyperactiviteitsstoornis. In de afgelopen 10 jaar is het aantal gediagnosticeerde gevallen met groten getale toegenomen. De vraag is of de diagnose altijd juist is en hiermee volledig recht wordt gedaan aan het kind en de situatie.

Zo zijn er veel hooggevoelige kinderen, die veel moeite hebben met het verwerken van prikkels. Klachten hoeven zeker niet alleen aan het kind te liggen, maar kunnen ook het gevolg zijn van de grote klassen en de grote hoeveelheid prikkels die het kind te verwerken krijgt. Regulier wordt er medicatie ingezet bij ADHD, zoals Ritalin. Binnen de homeopathie is er niet één middel voor kinderen met ADHD. Als homeopaat kijk je altijd naar het complete beeld. Denk hierbij aan erfelijke factoren, de biografie en de leefomstandigheden van het kind. Maar ook wordt gekeken naar de precieze symptomen en naar wie het kind wezenlijk is. Een uitgebreid gesprek zorgt voor een afweging welk(e) middel(en) in dit geval voor het kind het meest passend lijken. Met een goed gekozen middel kan uw kind ondersteund worden om zijn lichaam aan te zetten tot zelfgenezing. Het kind zit niet de rest van zijn leven aan het middel vast, omdat het middel geneest en niet de symptomen onderdrukt.

Eén van de kenmerken van ADHD is concentratieproblemen, maar er zijn ook veel kinderen met concentratieproblemen waarbij geen sprake is van ADHD. Zeker in de huidige samenleving kan het voor kinderen lastig zijn om zich te focussen in



de grote en soms drukke klassen. Homeopathie kan ook hier goed bij ondersteunen, zodat uw kind weer meer rust in zichzelf kan vinden en zich beter kan afsluiten voor alle prikkels van buitenaf. Dit kan het welbevinden en de schoolprestaties aanzienlijk ten goede komen.

**Micha Budé: T 06 - 22488770 of e-mail: info@homeopathie-coaching.nl
Het volledige artikel: www.homeopathie-coaching.nl/homeopathie/adhd**

Workshop Eenheids-heling

Eenheidsheling is groeien naar eenheid en liefde, door ontwikkeling van het bewustzijn. Eenheidsheling ruimt beperkende gedrag-, denk- en emotionele patronen op, dat wat je los mag laten.

Het belangrijkste resultaat van Eenheidsheling is meer geluk, liefde, ontspanning, verbondenheid, spiritualiteit en zingeving in je leven.

In deze workshop ontvang je een meditatie en twee Eenheids-healingen. Je geeft zelf twee Eenheids-healingen, je wordt hierin volledig begeleid. Het biedt je de mogelijkheid om je hierin verder te ontwikkelen.

Kosten: € 75, inclusief boek *Eenheidsheling* en certificaat

Datum en tijd: Zaterdag 17 sept. 2016 van 10:30 uur tot ongeveer 15:00 uur.

Aanmelden: connysmit@planet.nl • www.hemeltjelief23.nl • T 06-29357001

Gratis Droomworkshop: creëer je eigen happiness!

Met Sága DreamLab ga je jouw droom ontdekken, creëren en leven. Met behulp van jouw persoonlijke muziek en jouw unieke talenten ga jij ontdekken wat je wilt in je leven. Daarna maak jij het plan om die droom te verwezenlijken.

Voor meer info en contactgegevens van Maarten de Jager:

www.sagacoaching.com/dreamlab/



Sága DreamLab



Workshop 'Stel je eigen unieke dieet samen'

Wat voor de één 'gezond' voedsel is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Het hangt er maar vanaf wanneer je eet, de hoeveelheid, hoeveel je sport en slaapt, maar vooral de darmflora doet ertoe.

Voedsel kan je versterken maar zeker ook verzwakken. En welk voedsel dat is kan voor iedereen verschillend zijn. Dat is nu voor het eerst wetenschappelijk en overtuigend aangetoond in een omvangrijke Israëliëse studie met in totaal duizend proefpersonen.

In deze workshop ga je uitzoeken, door middel van een kinesiologicalische zelftest, welk voedsel jou verzwakt. Wist je dat jouw hoofdpijn misschien wel door verkeerd voedsel kan komen, of dat je rugpijn verdwijnt als je bepaalde voeding mijdt?

Je gaat een volledig persoonlijke lijst samenstellen met voedsel wat je het beste kunt mijden, of in een beperkte hoeveelheid kunt nemen. Dit gaat niet over lijnen en afvallen (het kan een mooi bijeffect zijn), maar over hoe je jezelf beter, sterker en fitter kunt voelen door bepaalde etenswaren te mijden of juist te eten.

En dat zijn misschien niet altijd de voor de hand liggende voedingsbestanddelen, zoals suikers, vetten of koolhydraten. Mogelijk is het voor jou beter om een tijdje appels, tomaten of melk te vermijden. Je leert hoe je thuis of in de supermarkt kunt testen of iets geschikt voor je is of juist niet. Dit leer je met behulp van twee kinesiologicalische vinger-testen en de T.O.M-test. Deze zijn snel, makkelijk en onopvallend toe te passen.

Je bent welkom om op woensdag 24 augustus 2016 deel te nemen!

Aanmelden kan via info@sarvata.nl • T 06-27234830

SARVATA *uitgelicht*

Nieuwsbrief / juni 2016

Schependomlaan 17e, 6542 RL Nijmegen

T 06-27 23 48 30 • info@sarvata.nl

www.sarvata.nl