



uitgelicht

# SARVATA

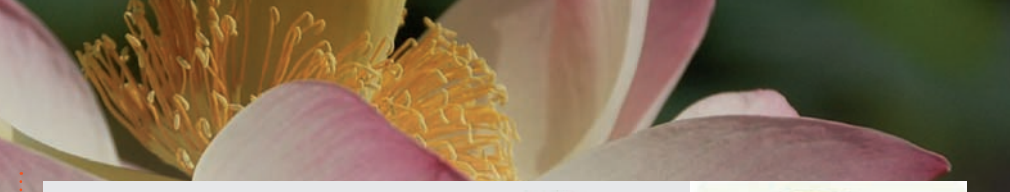
Centrum voor Gezondheid en Welzijn

december 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

Zat 19 dec 2015	<b>Familieopstellingen</b> door Jeroen Saris
Zat 23 jan 2016	<b>Familieopstellingen</b> door Jeroen Saris
Din 26 jan 2016	<b>Workshop 'Versterk je innerlijk contact'</b> door Fiona Willemsen en Lenie Heuven
Din 26 jan 2016	<b>Workshop 'Zelfcompassie'</b> door Marleen Bekker
Vrij 5 febr 2016	<b>'Leven vanuit meer balans'</b> door Eveline Zwikker
Zat 20 febr 2016	<b>Familieopstellingen</b> door Jeroen Saris
Zat 5 mrt 2016	<b>'Leven vanuit je hart'</b> door Pim Smit



## In de 'spotlight': Jisse Derks

Zijn



Mijn naam is Jisse Derks, ik werk als coach en therapeut bij ZIJN coaching en therapie. Daarnaast geef ik verschillende workshops.

Na een zoektocht van jaren naar mezelf en waar ik gelukkig van zou worden, kwam ik in contact met Reiki en de Bach bloesem remedies. Dit maakte mij duidelijk dat ik mensen wil helpen om echt zichzelf te zijn, en ze te laten ontdekken wat ze het liefst willen met hun leven. Door het volgen van de opleiding voor Poly Energetisch Therapeut leerde ik technieken om het begeleiden van mensen in de praktijk te brengen. Door uitdagingen die het leven mij gegeven heeft kan ik me goed inleven in andere personen en hun problemen. Als persoon en als therapeut heb ik ervaren dat veranderingen veel sneller gaan als je in actie komt. Zowel tijdens de workshops als de individuele sessies gebruik ik steeds het mentale en het fysieke om je te laten ervaren hoe het werkt bij jou. Zo zul je voelen wat een probleem met je doet en kun je de oplossing sneller integreren. In de sessies werk ik met een combinatie van verschillende technieken zoals: Hypnotherapie, NLP, EMDR, Familieopstellingen, gesprekstherapie of coaching en energiewerk. Door deze technieken in een sessie te combineren kom je sneller tot de kern van een probleem en zul je gemiddeld 5 à 7 sessies nodig hebben om het gewenste resultaat te bereiken.

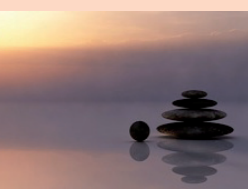


Wil je meer informatie of ben je benieuwd wat ik voor jou kan betekenen dan mag je altijd contact met me opnemen via [info@zijn-coaching-therapie.nl](mailto:info@zijn-coaching-therapie.nl) of telefoonnummer **06-50 56 93 11**. Of kijk op de site [www.zijn-coaching-therapie.nl](http://www.zijn-coaching-therapie.nl)

## De 'Leven vanuit meer balans; van Moeten naar Zijn' workshop gaat weer van start!

In deze workshopreeks van 7 bijeenkomsten maken wij een reis van het hoofd naar ons centrum. We onderzoeken hierbij thema's die aan het vinden van balans gerelateerd zijn, zoals moeten, loslaten en overgave.

We maken kennis met onze adem, omdat onze adem ons anker is en ons helpt gecentreerd te zijn. We leren diverse ademhalings- en ontspanningsoefeningen die ons helpen meer in ons lichaam te komen en ons helpen om te voelen. Door ons hoofd meer los te laten, kunnen we makkelijker de stem van ons hart horen en beter naar ons gevoel leren luisteren en zo onze grenzen beter waarnemen. Ervaar jij veel stress in je leven? Moet je veel van jezelf en heb je het gevoel dat je jezelf voorbij loopt? Dan is deze workshopreeks



iets voor jou. Meld je nu aan en gun jezelf de kans om meer balans in jezelf te creëren en te ontdekken wie je echt bent. Info: [www.spiritinmotion.today](http://www.spiritinmotion.today) De workshopreeks is op de 7 vrijdagen tussen 5 februari en 18 maart 2016 van 20:00 tot 22:00 uur. Aanmelding via e-mail: [info@spiritinmotion.today](mailto:info@spiritinmotion.today)

## Orthomoleculair - en bioresonantie therapeut

Vanaf januari 2016 zal Jeroen Postma als orthomoleculair - en bioresonantie therapeut het therapeuten team van Sarvata komen versterken. In eerste instantie zal hij consult houden op donderdagmiddag. Zijn missie is mensen te helpen met hun gezondheid vanuit een wijze waarin het zelfbewustzijn een belangrijke rol speelt. In zijn praktijk maakt hij gebruik van het Asyra bioresonantie systeem, waarmee hij zowel kan meten als behandelen (zie [www.asyra.nl](http://www.asyra.nl)). Voor meer informatie: [www.harmonature.nl](http://www.harmonature.nl). Neem gerust contact op met Jeroen via **06-43 55 97 01** of [info@harmonature.nl](mailto:info@harmonature.nl)

## Workshop 'Versterk je innerlijk contact' op dinsdag 26 januari 2016

Zou je graag beter de signalen van je innerlijk systeem willen waarnemen, beter kunnen voelen en proeven of iets bij je past of niet? Meer aanwezig willen zijn in je lichaam, meer informatie krijgen, meer helderheid en beter contact kunnen maken met de wijsheid van je eigen systeem?



In deze workshop maak je kennis met een mogelijkheid van de nieuwe tijd, ook wel de kosmische dag genoemd, om een verdiept contact te krijgen met de wijsheid van je eigen systeem. Je gaat ervaren dat je hoofd niet alleen een beter contact krijgt met je lichaam, maar dat jouw systeem ook beter gaat communiceren met je hoofd. Alsof het licht in je systeem aangaat. Je hoeft daarvoor geen uitgebreid traject of iets anders te volgen. Je wordt veel meer 'kapitein op eigen schip'. Het wordt veel gemakkelijker om keuzes te maken en je eigen koers te bepalen.

Je krijgt alle achtergrondinformatie in een hand-out mee naar huis. Met een paar eenvoudige proefjes kun je ook daadwerkelijk ervaren dat door het verdiepte contact met je lichaam, jouw systeem jou beter kan aangeven wat goed voor je voelt. Tevens krijg je gratis voor 24-uur een proef mee waarmee je ook thuis kunt ervaren hoe het voelt wanneer je je meer bewust wordt van de signalen van je systeem en je lichaam.

Aanmelding bij Fiona Willemsen via [info@fionawillemsen.nl](mailto:info@fionawillemsen.nl) of 06-10 26 55 80

Voor meer info: [www.fionawillemsen.nl](http://www.fionawillemsen.nl)

## Haptotherapie en Reiki bij Titia Baak

Met haptotherapie leer je weer in contact te komen met je gevoel en beleving. Wanneer gevoel en verstand niet in overeenstemming zijn met je manier van leven, kan dat problemen of klachten veroorzaken.

Dit heeft te maken met je innerlijke beweging. Kan je je nergens toe zetten of pieker je veel? Sluit je je af of stel je je open? Dat beïnvloedt je praktische en lichamelijke functioneren. Door lijfelijke ervaringen leer je de signalen van je lichaam te voelen en te duiden, wat helpt de juiste balans te vinden. In de haptotherapie gebruikt Titia gesprek, aanraking en contactoefeningen om inzicht te creëren. Zo ontdek je hoe je omgaat met jezelf, de ander, je grenzen en mogelijkheden. Door hier gevolg aan te geven werk je aan de oorzaak van je klachten in plaats van aan symptoombestrijding. Je kunt bij haar terecht met diverse lichamelijke en



psychische klachten waarbij het in de kern gaat om 'beter in je vel komen' (met als doel bijvoorbeeld minder klachten hebben, je vrijer voelen, meer vertrouwen krijgen).

Ook voor reiki behandelingen kun je bij haar terecht. Reiki geeft energie en kan ondersteuning bieden bij het verbeteren van problemen of klachten. Bovendien werkt het erg ontspannend en stressverlagend. Titia is lid van de NFG en de RBCZ. **Voor de mogelijkheden, de klachten waarmee je terecht kan bij haar of de ervaringen van anderen, zie: [www.haptotherapiebaak.nl](http://www.haptotherapiebaak.nl). Voor contact: 06-24 15 00 02 of [info@haptotherapiebaak.nl](mailto:info@haptotherapiebaak.nl)**

## Seksuoloog

Sinds augustus is er binnen Sarvata een seksuoloog actief: Colette van Bokhoven. Eén van haar speerpunten binnen de



seksuologie is een gezonde seksuele ontwikkeling.

Veel ouders vinden het namelijk erg lastig om seksualiteit met hun kind te bespreken. Uit onderzoek blijkt

dat ongeveer 35% van de ouders met hun 11-jarige kind nog nooit over de lichamelijke veranderingen van de puberteit heeft gesproken. En zelfs 65% nog nooit over veilig vrijen en voorbehoedsmiddelen. Veel opvoeders zijn bang dat voorlichting hun kind tot ideeën aanzet, terwijl het tegenovergestelde is bewezen. Goede voorlichting draagt bij aan het maken van gezonde keuzes! De houding van de ouders en andere opvoeders is heel belangrijk voor een gezonde seksuele ontwikkeling van het kind,

## Actieve meditaties

Vind je het fijn om op een actieve manier weer even tot jezelf te komen?

In december en januari zijn er weer twee verschillende actieve meditaties. Beide meditaties duren ongeveer een uur en voorafgaand zal ik kort wat lichaamswerk doen, zodat je gegrond de meditatie in gaat. Na de meditatie is er genoeg tijd om gezamenlijk af te ronden.



- Kundalini meditatie van Osho is een effectieve meditatie om tot rust te komen en spanning los te laten aan het einde van de week. Onder begeleiding van muziek kom je in trilling en breng je daarna wat los is gekomen in beweging. In de laatste twee fases kom je in verstillig. Dan kan je adem en de vrijgekomen energie door je lichaam stromen en ben je klaar voor een ontspannen weekend! **Data: vrijdag 11 december & 8 januari a.s. van 20.00 tot 22.00 uur.** De kosten zijn €10.

- Heart chakra meditatie van Karunesh is een actieve meditatie uit de Soefi traditie. Onder begeleiding van de muziek maak je bepaalde series van bewegingen in de vier windrichtingen. Beweging, ademhaling en meditatie vloeien zo samen in een bijzondere meditatieve ervaring. De meditatie reinigt je hart van emoties die je in de weg staan en maakt ruimte voor liefde en compassie. Heerlijk om zo de zondag te beginnen! **Data: zondag 13 december & 3 januari a.s. van 9.00 tot 11.00 uur.** De kosten zijn €10.

Aanmelding via e-mail: [info@karenput.nl](mailto:info@karenput.nl)

## SARVATA *uitgelicht*

Nieuwsbrief / december 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)

wat tevens de basis zal zijn voor het latere seksuele leven.

Colette heeft de 2-jarige postacademische opleiding tot seksuoloog afgerond. Zij werkt ook bij de GGD als forensisch arts. Binnen Nijmegen maakt ze onderdeel uit van de PVST, dit is een samenwerkingsverband tussen diverse seksuologen met verschillende achtergrond ([www.pvst.nl](http://www.pvst.nl)). Voor meer informatie over Colette en haar praktijk zie: [www.sekswijs.com](http://www.sekswijs.com). Contact:

06-13 59 66 61 of [sekswijs@outlook.com](mailto:sekswijs@outlook.com)