



# SARVATA

Centrum voor Gezondheid en Welzijn

uitgelicht

december 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': Pim Smit



**Mijn naam is Pim Smit en ik ben holistisch werkend fysiotherapeut. Dat betekent dat ik verder kijk dan alleen het fysieke lichaam.**

Het menselijk lichaam is namelijk niet alleen een handig vervoersmiddel om ons in het aardse leven te kunnen verplaatsen, het is ook een klankbord voor wat er op dieper niveau gebeurt. Daarom kun je stellen dat gezondheidsklachten niet zomaar komen, en dat er altijd een les in zit. Het herstel zal voorspoediger verlopen als je hier ook naar kijkt. Naast het behandelen van de klacht, zal er dus in de therapie ruime aandacht worden besteed aan het 'waarom' van de klacht. Op die manier pak je de oorzaak aan en gun je jezelf de mogelijkheid om te groeien op zielsniveau.

In mijn praktijk werk ik met de gebruikelijke fysiotherapeutische handelingen, zoals massagetechnieken, mobilisaties en oefentherapie, maar ik maak ook gebruik van andere behandelmethoden. Dat kan gaan om ontspannings- en ademhalingstechnieken, maar met name Reiki is een zeer waardevolle aanvulling op de fysiotherapie. Niet alleen omdat dit de herstelprocessen een stevige duw in de goede richting geeft, maar ook omdat ik middels Reiki op een diepere manier contact met je maak. Dit zorgt ervoor dat ik tijdens het behandelen meer informatie doorkrijg die jou zou kunnen helpen in de les die je op dit moment wordt aangereikt.

*Je kunt bij mij terecht met spier- of gewrichtsklachten, rugklachten, nekkklachten, hoofdpijnkklachten, spanningsklachten enzovoorts. Wil je meer weten over mijn manier van werken of wil je weten of ik iets kan betekenen voor je bij een bepaalde gezondheidsklacht, voel je vrij om contact met me op te nemen.*

**[www.fysiotherapie-pimsmmit.nl](http://www.fysiotherapie-pimsmmit.nl) • [info@fysiotherapie-pimsmmit.nl](mailto:info@fysiotherapie-pimsmmit.nl) T 06-54 72 22 89**

## Agenda

Za 27 dec **Familieopstellingen**  
door Jeroen Saris

## 2015

Zat 3 en  
zon 4 jan **Workshop ILS**  
door Jeroen Saris

Di 13 jan **Lezing Ontmoet jezelf,  
leef bij je kracht en geluk**  
door Diana Bergsma

Zon 18 jan **Familieopstellingen**  
door Jeroen Saris

Vrij 6 feb **Tantra Step In workshop**  
door Bliss your body

Vrij 13 febr **HSP workshop**  
door Tineke van Laar,  
Dorien Versteeg en  
Rebekka Noest

Zat 14 febr **Healing Tao dag**  
door Irma Soetekouw

Zat 28 febr **Workshop Mindful  
schrijven**  
door Saskia van Leendert

Di 3 mrt **Workshop Etherische olie**  
door Astrid van Hoeij

Zat 28 mrt **Familieopstellingen**  
door Jeroen Saris

Zat 25 apr **Familieopstellingen**  
door Jeroen Saris

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

## Workshop ILS (Inner Language of the Soul)

Wat maakt dat we elkaar begrijpen? Inzicht in de persoon die ons een mededeling doet, is essentieel voor het verstaan van zijn of haar boodschap. Dit inzicht in de ander kunnen we verwerven door ons zelf te leren kennen / verstaan. Al vanuit de oudheid wordt het belang onderkend van zelfkennis; denk aan het Oudgriekse 'Ken uzelf'. Communicatie met onze eigen oorspronkelijkheid, met onze van God gegeven ziel, lichaam en geest, stelt ons in staat om te kunnen communiceren met onszelf, anderen en de wereld om ons heen. Lichaamstaal is ouder dan de mensheid; dieren en planten maakten er al gebruik van. Innerlijke lichaamstaal is de universele taal. Deze taal wordt al gebruikt in de baarmoeder. Het is dan ook zo dat ieder contact met jezelf, anderen, dieren en zelfs met voorwerpen altijd eerst innerlijk plaats vindt! Tijdens de workshop Inner Language of the Soul gaan we hier naar kijken.

**Aanmelden bij Jeroen Saris via [jssaris@gmail.com](mailto:jssaris@gmail.com)**

## HEALING TAO dag

We gaan ons lichaam voeden met de mooiste krachten uit de natuur; dus ook uit jezelf. We beginnen met de stromingen weer op gang te brengen, je vitaliteit én sensualiteit weer 'warm' te maken. Dit doen we door beoefening van Tai chi, Chi Gung, heerlijke meditaties en ademhalingstechnieken. Ook gaan we de bekkenbodem en de psoas, ook wel genoemd de 'spier van de ziel', versterken. Een krachtige en gezonde bekkenbodem is de fundering voor het lichaam, houdt alle weefsels en organen op hun plaats en voorkomt dat er energie (chi) uit het lichaam lekt. Veel lage rugklachten ontstaan door verstrakking en verslapping van deze spier, vooral bij en na de overgang en zwangerschap. Ook sensualiteit en seksualiteit kunnen toenemen door de psoas te trainen. Zelf-genezing is mogelijk door beheersing van onder andere de kringspieren. Dit oefenen we met Tao yin yoga wat heerlijk ontspant en waardoor je leert bewust te ZIJN.

*Doe mee op zaterdag 14 februari 2015 van 10.00 tot 16.00 uur, kosten €55 p.p.*

**Aanmelden via [info@zen4u.nl](mailto:info@zen4u.nl), zie ook [www.zen4u.nl](http://www.zen4u.nl).**

## Tai Chi Chuan voor beginners

In januari 2015 start International Tai Chi Chuan Association opnieuw een tai chi beginnersgroep bij Sarvata. Heb je interesse, of ken je iemand die met tai chi wil beginnen?

**Meld je aan op [www.itcca.nl/nijmegen](http://www.itcca.nl/nijmegen) voor de eerstvolgende proefles in januari 2015, dan word je tijdig per e-mail uitgenodigd.**

**Ik kijk er naar uit je te ontmoeten.**  
Jan Willem Bot

## Workshop Etherische olie

Wat zijn etherische oliën? Wat kunnen de oliën voor je doen? Hoe kun je ze gebruiken? Welke olie gebruik je bij welke kwaal of gemoedstoestand?

We gaan: **VOELEN-PROEVEN-RUIKEN!**  
*Datum: dinsdagavond 3 maart 2015 van 19.30-21.30 uur, kosten: €15,00 p.p.*  
*Door: Astrid van Hoeij*

**Aanmelden via [info@energietherapie-maasland.nl](mailto:info@energietherapie-maasland.nl) T 06-46 35 17 92 [www.energietherapie-maasland.nl](http://www.energietherapie-maasland.nl)**

## Doe yoga en word een betere hardloper

Er is een groot contrast tussen yoga en hardlopen. Bij hardlopen ben je bezig met kracht en bij yoga met flexibiliteit. Dus wat heb je als hardloper aan yoga? Hardlopers staan er om bekend dat ze sterke benen hebben. Dit betekent echter niet dat al hun beenspieren goed ontwikkeld zijn. Bij hardlopen gebruik je bepaalde spieren meer dan andere om de herhalende loopbeweging te kunnen maken. Dit kan leiden tot blessures. Met yoga geef je aandacht aan de spieren die tijdens het lopen minder gebruikt worden waardoor de disbalans verdwijnt. Daarbij maakt yoga je flexibeler, waar hardlopers niet bekend om staan. Hardlopers zijn vooral stijver rond de hamstrings dan andere sporters en yogi's. Met flexibele spieren neemt de bewegingsvrijheid toe, en met flexibele spieren kost het ons minder energie om in beweging te komen en blijven.

*Klaar om een flexibelere, mindful en vooral sterkere loper te worden?*

*Poweryogalessen bij Sarvata: woensdag 10.15-11.30 uur, donderdag 09.00-10.15 uur, vrijdag 10.15-11.30 uur (Evt. gecombineerd met de hardlooptraining 'Mindful hardlopen' op vrijdag 09.00-10.00 uur).*

**Voor meer info zie: [www.yogavaruna.nl](http://www.yogavaruna.nl) of neem contact op via 06-14 24 56 97 of [info@yogavaruna.nl](mailto:info@yogavaruna.nl)**



## Fascia-therapie na borstkanker

*Borstkanker verandert je leven ingrijpend. Daar komt nog bij dat bestralingen en eventuele operaties een behoorlijke impact hebben op het weefsel. Willie Fourie (Zuid Afrika) is al jarenlang bezig met het behandelen van vrouwen die na borstkanker kampen met pijn en beperkte beweeglijkheid van de schouder. Hij ontdekte dat door chemo, bestraling en operaties bindweefsellagen verkleven en dat dit zorgt voor pijn, beperkte beweging en ophoping van vocht.*

Karin Lavrijsen is fysiotherapeut en craniosacraaltherapeut binnen Sarvata en heeft bij Willie Fourie een cursus gevolgd gericht op het behandelen van problemen na borstkanker. Ze gebruikt zijn fascietechnieken nu gecombineerd met de zachtere craniosacraaltherapie, en is erg enthousiast over de resultaten. Het kan aanzienlijke verbetering geven op het gebied van pijn, beweeglijkheid en het vermindert vaak zelfs het oedeem in de arm. Het mooie is dat deze techniek niet alleen bij problemen na borstkanker, maar ook bij littekenweefsel na andere chirurgische ingrepen te gebruiken is. Wil je meer informatie of ben je benieuwd naar de behandelmogelijkheden?

**Neem gerust contact op met Karin Lavrijsen T 06-13 23 45 38 of [info@karinlavrijsen.nl](mailto:info@karinlavrijsen.nl)**

## Gurdjieff dans: Aanwezigheid, bewustzijn & middellijn

Heb je zin om mee te dansen in de Gurdjieff movements? De Gurdjieff movements bestaan o.a. uit derwisj dansen, 'prayers', enneagram dansen en oude tempeldansen. Binnen de Gurdjieff dansen werken we met aandacht en aanwezigheid, met lichamelijke sensaties en gewaarwordingen en nog veel meer. De dansen creëren harmonie tussen het lichaam, de geest en de emoties met als gevolg een unieke innerlijke 'centering', een nieuw gevoel van innerlijk ritme, een ontspannen waakzaamheid en een natuurlijke stilte en gratie.

*Op 7 maart 2015 is er een kennis-makingsworkshop bij het wildernis-café in Kekerdom. Daarna, op donderdag 12 maart start er weer een les-serie van 9 keer, donderdagavonden van 20.00 tot 22.00.*

**Voor meer informatie en/of aanmelding mail naar Geneviève van Beek: [www.waterlijf.nl](http://www.waterlijf.nl) of [info@waterlijf.nl](mailto:info@waterlijf.nl)**

## SARVATA *uitgelicht*

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