



SARVATA

Centrum voor Gezondheid en Welzijn

uitgelicht

september 2012

Beste lezer, middels deze nieuwsbrief willen wij u graag nader laten kennismaken met het aanbod van Sarvata en haar team. Sarvata is een centrum waar regulier en alternatief opgeleide therapeuten en cursusbegeleiders elkaar aanvullend samenwerken, met als doel gezondheid en welzijn te bevorderen en een brug te slaan tussen reguliere en alternatieve therapie. Wilt u deze nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen? Meld u dan aan via www.sarvata.nl

Workshops en lezingen

- Zondag 16 sept 2012 **Luisteren naar jezelf** Lezing, Manon Pepers
Zaterdag 22 sept 2012 **Familie/systeemopstellingen** Jeroen Saris
Donderdag 18 okt 2012 **Workshop de kracht van de zonnegroet**
Mirre van Zanten
Zondag 21 okt 2012 **Yoga workshop met als thema: wervelkolom en rugklachten** Mirre van Zanten

Voor meer informatie en aanmelding ga naar www.sarvata.nl of bel 06 - 27 23 48 30



Open Dag

23 september 2012 12:00 - 17:00 uur

Thema: hoe geef jij de aarde door?

Kom meedoen en denk na over jouw bijdrage voor een betere wereld.

Er zijn ook kinderactiviteiten. Verder kan je meedoen met workshops Tai Chi, Qi Gong, Do-In, Satsang, Mindfulness, ILS en mini-consulten Shiatsu, Osteopathie, Fysiotherapie, Ergotherapie, Natuurgeneeskunde, Craniosacraal, Voetreflextherapie.

Kom langs op 23 september of schrijf je nu vast in voor de workshops/consulten op de website:

www.sarvata.nl

In de 'spotlight':

Merel Fokkema

Ik zal mezelf even voorstellen. Ik ben Merel Fokkema en ben binnen Sarvata voornamelijk werkzaam als Mindfulnesstrainer. Ik heb mijn opleiding tot Mindfulness-trainer gevolgd bij het Radboud Universitair Centrum voor Mindfulness. Daarnaast ben ik ook opgeleid als maatschappelijk werker in de jeugdzorg en als orthopedagoog. Binnen Sarvata geef ik zowel Mindfulness trainingen aan kinderen, tieners en pubers als aan (jong)volwassenen. Voor de kinderen doe ik dit spelenderwijs. Door middel van thuisopdrachtjes, tekenen, verhalen, muziek en beweging leer ik de kinderen zich beter te concentreren en zich meer bewust te worden van hun lichaam en geest en reacties hierop. Bij de tiener- en pubertraining gaan we meer in op het omgaan met heftige emoties, gedachten, lichaamsbewustzijn en concentratieoefeningen. Als moeder van twee kinderen en als pedagoog weet ik hoe dankbaar maar ook lastig opvoeden kan zijn. Het hebben van een gezin kan dan soms ook spanningen opleveren. Door slaaptkort, verschillende eisen die aan ons worden gesteld door werk en gezin, ziekte of een bepaalde leeftijdsfase van een kind hebben we het in sommige periodes moeilijker dan in andere. Mindfulness leert je om te vertrouwen op het moment en bewust om te gaan met de leuke en minder leuke dingen die opvoeden (en het leven!) met zich meebrengt. Alle trainingen duren 8 weken, waarbij de deelnemer dagelijks thuis oefent met behulp van cd's en een werkboek. www.praktijkbodhi.com



'Wat achter ons ligt en wat voor ons ligt is niets vergeleken met wat in ons ligt.'

Oliver Wendell Holmes

Pranayama, leren beter te ademen

5 oktober 2012 start op vrijdagavond van 19.30 tot 21.00 de pranayama-cursus. Tijdens de pranayama (ademtechnieken)-cursus leert Bas Blij je gebruik te maken van je volledige ademapparaat: je buik, middenrif en borstkas. Je leert van buiten en binnen voelen wat je allemaal kunt met dit ademapparaat en hoe je die beter kunt gaan aansturen. Bij de beoefening van pranayama krijg je meer zuurstof binnen maar leer je daar ook zorgvuldiger mee omgaan. Verder zal je de energie in je lijf beter laten stromen.

Bas Blij, 06-27 23 48 30 basblij@mongus.nl

Nieuw aanbod binnen Sarvata:

Haptotherapeutische relatietherapie

Dit is een therapie voor relaties die inzicht en verandering zoeken. Je ondervindt aan den lijve en via gesprek hoe je je verhoudt tot elkaar. Mede door ervaringsgerichte oefeningen ontdek je vanuit welke patronen je communiceert en handelt. Rebekka Noest (psycholoog/haptotherapeut) en Rens Munnichs (haptotherapeut, gespecialiseerd in relatietherapie) bundelen vanaf nu hun ervaring en begeleiden als therapeutisch koppel mensen naar een betere relatie. Thema's die kunnen spelen zijn vertrouwen, intimiteit, steeds terugkerende conflicten, trauma en seksualiteit.

Voor meer informatie en aanmelding:

Rens Munnichs, 06-22 18 66 50 r.munnichs@online.nl

Rebekka Noest, 06-50 69 29 67 info@hapsys.nl



Rugklachten door darmproblemen

Bij MEDIOS, praktijk voor osteopathie, komen dagelijks mensen met verschillende klachten. Een voorbeeld: een man met lage rugklachten. "Andere therapieën geven wel even verlichting, maar de pijn komt telkens terug". Uit zijn dossier blijkt verder dat hij ook bekend is met winderigheid en een

opgeblazen gevoel in de buik. Na manueel onderzoek bleek de spanning te worden veroorzaakt vanuit de twaalfvingerige darm. Deze verbinding tussen de maag en dunne darm ligt direct tegen enkele wervels van de onderrug. De behandeling richtte zich op herstel van de bewegelijkheid van deze structuur. Na de behandeling was het voor de cliënt weer mogelijk om zich normaal voorover te buigen en voort te bewegen. Bij zijn volgende afspraak vertelde de cliënt verbaasd te zijn geweest dat ook zijn darmproblemen waren afgenomen.

Lex Flisijn, MEDIOS, praktijk voor osteopathie, 06-31 78 48 21

www.mediospraktijk.nl

Acupunctuur

Vanaf september is Jenny Verhagen actief in Sarvata als acupuncturist.

Jenny Verhagen, 06-81 54 68 38

j.verhagen@yahoo.com



Expositie Spirituele schilderijen, caleidoscopen en camaresques

Van Marijke Raaijmakers vanaf 27 augustus bij Sarvata.

Vol toewijding en liefde creëer ik deze schilderijen vanuit de Bron, geïnspireerd door de alles-is-een gedachte, de alchemie, de graan-cirkels en waterkristallen maar vooral door mijn liefde voor alles wat leeft, het kleurenrijkdom en het Engelenrijk.

Voor info / rondleiding:

Marijke Raaijmakers,

024-378 10 05 www.mareske.nl



SARVATA

Centrum voor Gezondheid en Welzijn

Kwartaal nieuwsbrief / sept 2012

Schependomlaan 17e

6542 RL Nijmegen

06 - 27 23 48 30

info@sarvata.nl

www.sarvata.nl