



uitgelicht

# SARVATA

## Centrum voor Gezondheid en Welzijn

mei 2017

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

Donderdag **Lachmeditatie**

11 mei door Jan Gommans

Donderdag **Koor van dit Moment**

18 mei door Jan Gommans

Vrijdag **Lezing 'HELP ik ben me**

19 mei **bewust en toch ben ik nog steeds niet gelukkig!'**  
door Manuela Saez

Zaterdag **Familieopstellingen**

20 mei door Jeroen Saris

Donderdag **Koor van dit Moment**

1 juni door Jan Gommans

Zat 3 en **Sarvata Yoga Weekend**

zon 4 juni



Donderdag **Lachmeditatie**

8 juni door Jan Gommans

Dinsdag **Workshop Tuinmassage**

13 juni **geven aan je kinderen**  
door Titia vd Werf en Sietske Hobbink

Donderdag **Koor van dit Moment**

15 juni door Jan Gommans

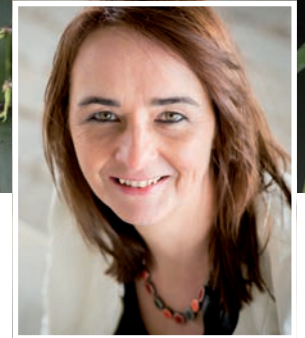
Zaterdag **Familieopstellingen**

24 juni door Jeroen Saris

Dinsdag **Workshop Voetreflex**

27 juni **geven aan je kinderen**  
door Titia vd Werf en Sietske Hobbink

*'De drang naar heilheid is een geboorterecht, want een ieder van ons heeft de mogelijkheid tot die heilheid en het diepe verlangen die heilheid te verwezenlijken'* Deepak Chopra



### In de 'spotlight': **Mandy de Meyer**

**Relatietherapie Vuurkrachtig**

#### Liefde

Ik ben Mandy de Meyer en samen met mijn partner en zijn 2 zonen vormen we een samengesteld gezin. Ik kan me geen leven voorstellen zonder de Liefde. Het is een sterke motivator om tot gewenste verandering te komen en gevoelens van angst, schaamte en schuld in jezelf te overwinnen, die vaak tussen jou en je belangrijke ander in staan.

#### Relaties

Ik geloof dat het voor iedereen is weggelegd om liefdevolle relaties te hebben met de mensen van wie we houden. Als we dat willen. Mijn belangrijkste reden om relatietherapeute te worden is om mensen te helpen met het aangaan van liefdevolle relaties met elkaar. Mijn specialisaties zijn mensen die (hoog) sensitief en creatief zijn, en ook mensen met een trauma. Uit eigen ervaring als gevoelig en creatief mens, weet ik hoe ingewikkeld het kan zijn om je geest rustig en je hart zacht en kalm te houden, in de sociale 'liefdesjungle'. Sensitieve en creatieve mensen registreren van nature veel meer signalen en gevoelens dan de mensen om hen heen. En dat geldt ook voor mensen met een trauma. En dat kan het moeilijk maken om jezelf open te stellen in (intieme) relaties.

#### Systeemtherapie

Door de opleiding tot systeemtherapeute ben ik gaan zien hoe we door wederzijdse beïnvloeding een beeld vormen van onszelf, van anderen en van relaties. En disfunctionele relatiepatronen kunnen ontwikkelen die bijdragen aan individuele problemen en een negatief zelfbeeld. En daar ligt een opening tot fijnere relaties met jezelf en met anderen. Als relatie-

therapeute breng ik mensen in gesprek met elkaar over de onderwerpen die belangrijk zijn en nog niet eerder besproken of niet op deze wijze besproken zijn. Ook help ik mensen om hun relatiepatronen functioneel en constructief te maken. En daar gaat een enorme verbindende, helende kracht van uit. Je kunt samen of individueel in therapie komen.

#### Eigenheid

Binnen VuurKrachtig werk ik vanuit 'EIGENHEID IN VERBINDING'. Ik zie veel strijd tussen mensen ontstaan op dit punt. En ook dat mensen hier veel last van kunnen ondervinden, wanneer hun eigenheid behouden in het gedrang komt. Het mooie is dat je kunt leren om je eigenheid te behouden in verbinding met de mensen om je heen, en dat je dit op een liefdevolle manier kunt doen.

#### Vuur

Vuur is mijn drijvende kracht. VuurKrachtig zijn gaat voor mij over je 'innerflame' brandend weten te houden, no matter what happens. Je hart zacht en open houden en je kwetsbaarheid tonen juist aan degenen van wie je het meeste houdt. Omdat je weet wie je bent en wat je waard bent. Krachtiger zijn dan dit bestaat volgens mij niet. En dit is mijn sleutel tot liefdevolle relaties.

#### Sarvata

De praktijk is gevestigd in Sarvata. Je kunt bij mij terecht voor individuele therapie en relatietherapie.

**Meer informatie is te vinden op [www.vuurkrachtig.nl](http://www.vuurkrachtig.nl)**

**Voor het maken van een afspraak kun je bellen met 06-15578182.**

Warme groet, Mandy

## WORKSHOPS VOOR OUDERS: Rustgevende Voetreflex en Tuina massage bij kinderen

Zelf aan de slag met rustgevende Voetreflex- of Tuinamassage voor je kind! Je leert het in onze workshops. Voor ouders van kinderen die onrustig zijn, moeilijk (in)slapen of buikklachten hebben, maar ook voor kinderen met autisme en adhd.

Het doel van beide avonden is om jou als ouder een korte massage aan te leren die je aan je kind kunt geven, bijvoorbeeld voor het naar bed gaan. In de workshops leer je een aantal eenvoudige, effectieve massagegrepen die je direct thuis kan toepassen. We oefenen deze avond op elkaar. Je kunt je alleen of als ouderpaar aanmelden. De avonden worden gegeven door

Sietske Hobbelink, voetreflextherapeut en Titia van der Werf, acupuncturist en Tuina therapeut. Dinsdag 13 juni (Tuina) en dinsdag 27 juni (Voetreflex) van 19:30 - 22:00 uur.

Kosten: € 25 voor 1 avond, € 40 beide avonden.

**Aanmelden:**

**Sietske:** [www.sietskehobbelink.nl](http://www.sietskehobbelink.nl)  
**info@sietskehobbelink.nl** • 06-12529891  
**of Titia:** [www.nijmegen-acupunctuur.nl](http://www.nijmegen-acupunctuur.nl)  
**info@nijmegen-acupunctuur.nl** • 06-18159306



## Lachen en zingen in Sarvata!

Sinds kort kun je in Sarvata ook lachen en zingen. Jan Gommans biedt workshops lachmeditatie aan, en hij leidt het Koor van dit Moment. Twee nieuwe activiteiten in Sarvata, anders dan anders. Probeer het eens!

**Lach je slap!**

De lachmeditatie is zondermeer de vrolijkste vorm van meditatie die er is. Je lacht zomaar, zonder reden, en komt uiteindelijk terecht bij de slappe lach, een lach die helemaal nergens meer over gaat. Het lachen zorgt dat het denken stopt, dat gaat nu eenmaal niet samen. Daardoor kom je direct in het hier en nu terecht en verdwijnen muizenissen als sneeuw voor de zon. Het werkt heerlijk ontspannend, en ... je krijgt er goede zin van!  
Data: donderdagen 13 april, 11 mei, 8 juni, 6 juli, van 20.00 uur tot 21.30 uur.

Kosten: € 15,- per keer.

**Info & aanmelding:** [www.lachmeditatie.nl](http://www.lachmeditatie.nl)  
**info@lachmeditatie.nl** • 06-25518816.



**Laat je ziel zingen**

Het Koor van dit Moment is geen gewoon koor. We zingen geen bestaande muziek, maar gaan samen op zoek naar het 'Lied van dit Moment'. We improviseren en laten onze ziel zingen. Om mee te doen hoeft je beslist geen mooie zangstem te hebben, alle stemmen zijn welkom. Het Koor van dit Moment is een aanrader voor iedereen die graag 'vrij' wil zingen, zonder de belemmering van notenschrift en bladmuziek. Maar ook voor ervaren (koor)zangers en zangeressen die eens iets totaal anders willen zingen. En als je geraakt werd door de film 'As it is in Heaven' en dacht: 'Dat wil ik ook!', dan moet je zeker eens het Koor van dit Moment proberen.

Data: donderdagen 20 april, 18 mei, 1 juni, 15 juni, 29 juni, van 20.00 tot 22.00 uur.

Kosten: Een eerste keer vrijblijvend kennismaken kost slechts € 5,-. Daarna € 15,- per keer.

**Info & aanmelding:** [www.stemmenmakerij.nl](http://www.stemmenmakerij.nl)  
**jan@stemmenmakerij.nl** • 06-25518816

## Restorative Yoga

**Binnenkort start Restorative (herstellende) yoga. Deze yogavorm vraagt geen inspanning. Het wordt ook wel passieve yoga genoemd en is meer meditatief dan actief.**

Je lichaam wordt ondersteund door kussens en dekens, hierdoor word je uitgenodigd om los te laten en diep te ontspannen. De poses worden lang aangehouden -soms wel 15 minuten-, zodat je van de 'doe-modus' over kunt schakelen naar de 'zijn-modus'. De focus is op de ademhaling en de hele les is gericht op het verstillen van de geest en het activeren van het parasymp-

patische zenuwstelsel zodat je optimaal kunt ontspannen. Daarnaast zorgt de ondersteuning van kussens en dekens er voor dat er een makkelijke overgave aan 'niets doen' kan ontstaan. Deze yoga vorm is geschikt bij stress gerelateerde klachten, maar ook bijvoorbeeld voor vrouwen in de overgang en bij herstel van een blessure of ziekte. De hele les is een rustmoment van zorgzame aandacht voor jezelf.

**Voor aanmelding:** **Nora van Eenennaam**  
**06 - 14245697** • **info@yogavaruna.nl**  
**www.yogavaruna.nl**

## Sarvata Yoga Weekend

Op zaterdag 3 en zondag 4 juni 2017 van 10.00 tot 18.00 uur is er een yoga weekend bij Sarvata. Twee dagen vol met yoga inspiratie en gezelligheid. Jouw kans om kennis te maken met de verschillende yoga vormen en allerlei ander moois dat met yoga te maken heeft! Naast yoga nog veel meer:

- Soorten Yoga: Hatha, Yin, Easy Flow, Restorative, Siddhi, Do-In, Rajayoga
- Maar ook: (Lach)Meditatie, Pranayama, Pilates, Qi Gong, Deeksha, Mantra zingen, Filosofie, Massage workshop
- Individueel: Massage, Yoga massage, Ayurvedische consulten
- Markt: kleding en yoga-artikelen
- Eten: broodjes, hapjes en avondeten

Kosten: € 50 voor 2 dagen, € 30 voor 1 dag.  
Inschrijven via mail: [info@sarvata.nl](mailto:info@sarvata.nl), telefoon: 06-27234830, of het aanmeldformulier op de site.

**Voor meer informatie, het rooster, de docenten en voorwaarden zie:**  
[www.sarvata.nl/yogaweekend](http://www.sarvata.nl/yogaweekend)

## Power vinyasa yoga

**Wist je dat deze yogavorm lichamelijk actief is, vooral de flow erin blijft zodat het doorstroomt en je je nadien energiever voelt, lossere en lichter? Het is ontspanning door inspanning. Dus zweten en zacht worden.**

Wist je dat je niet lenig hoeft te zijn maar je het wel fijn moet vinden om actief te bewegen en om je grenzen op te zoeken, al dan niet met aanpassingen, want daar is ontwikkeling (bewustzijn) mogelijk. Immers, wat vertelt jou weerstand jou? Wist je dat ik je daarom wel prikkel om af en toe een uitdaging aan te gaan en hoe dit mentaal kan doorwerken? Niks moet en alles mag. Wist je dat ik je fysiek persoonlijk begeleid om gevoel voor richting te krijgen zodat jij optimaal kunt openen? Niet zweverig maar op een down to earth manier en graag met lichtheid: dus werken en lachen! Wist je dat adem het begin is van alles wat jij neerzet in de wereld en ik je hier continue aan help herinneren om je daar bewust van te zijn? Ook zal je adem na verloop van tijd dieper worden (en dus jouw potentie). Met deze fysieke insteek zul je dingen leren over je zelf. *Wist je dit allemaal niet? En wil je het ervaren? Dat kan op woensdagochtend van 9.30 - 10.45 uur*

**Aanmelden bij Carolien Grooten**  
**06-13874478** • **carolien@yoga-licht.nl**  
**www.yoga-licht.nl**

**SARVATA** *uitgelicht*

mei 2017

Schependomlaan 17e, 6542 RL Nijmegen  
06-27 23 48 30 • [info@sarvata.nl](mailto:info@sarvata.nl) • [www.sarvata.nl](http://www.sarvata.nl)