



SARVATA

Centrum voor Gezondheid en Welzijn

uitgelicht

januari 2018

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

Donderdag 4 jan 2018	Koor van dit Moment door Jan Gommans
Donderdag 11 jan 2018	Lachmeditatie door Jan Gommans
Donderdag 18 jan 2018	Koor van dit Moment door Jan Gommans
Zaterdag 20 jan 2018	Familieopstellingen door Jeroen Saris
Vrijdag 26 jan 2018	Workshop rondom agressie door Ralph Evers en Pieter-Jan Paulussen
Zondag 28 jan 2018	Sarvata Yoga Dag
Donderdag 1 feb 2018	Koor van dit Moment door Jan Gommans
Donderdag 8 feb 2018	Lachmeditatie door Jan Gommans
Donderdag 15 feb 2018	Koor van dit Moment door Jan Gommans
Donderdag 22 feb 2018	Klankschaalconcert door Wendy Willemsen
Zaterdag 24 feb 2018	Familieopstellingen door Jeroen Saris
Vrijdag 9 maart 2018	Workshop Voetreflex geven aan je kinderen door Titia vd Werf en Sietske Hobbelenk
Donderdag 22 maart 2018	Workshop Tuinmassage geven aan je kinderen door Titia vd Werf en Sietske Hobbelenk



In de 'spotlight': Nora van Eenennaam

In eerste instantie ben ik yoga gaan doen omdat het nieuw was op de sportschool. Lekker fysiek bezig zijn! Maar al gauw kwam ik erachter dat yoga veel meer is dan dat. Yoga is een manier van leven, bewust zijn van je lichaam, van jezelf en van de wereld om je heen. Je gaat op een andere manier kijken en leven. Rustiger, met meer acceptatie. Dichter bij jezelf.

Inmiddels heb ik verschillende opleidingen gevolgd, met steeds meer verdieping en uiteindelijk specialisatie in de rustige en meditatieve yogavormen. Hieruit is een gevarieerd aanbod ontstaan van herstellende en rustgevende yoga.

RESTORATIVE YOGA (herstellende) Yoga is een yoga vorm die geen inspanning vraagt. 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 parasympathische zenuwstelsel, zodat je optimaal kunt ontspannen.

YIN YOGA houdingen worden op een passieve, maar wel intensieve manier beoefend en lang aangehouden (tussen 2 en 5 minuten). Op die manier wordt eerder het bindweefsel dan de spieren opgerekt en gestimuleerd. Hierdoor worden gewrichten beweeglijker en actiever. Het langer in Yin yoga houdingen blijven, heeft een meditatief en rustgevend effect.

MERIDIAAN YOGA / Do-In werkt vanuit de Chinese leer van de vijf elementen en houdt zich vooral bezig met de bevordering van de energiestroom door je lichaam via de meridianen. De les bestaat uit houdingen met meridiaanstrekkingen (Makko Ho), zelfmassage, ademhalingsoefeningen en meditatie. Dit werkt versterkend en vitaliserend voor het lichaam.

Meer info over de lessen, locaties en tarieven staat op de site.

www.yogavaruna.nl • info@yogavaruna.nl
06-14245697

Ontspanningsklankreis

In februari gaat de winter zijn laatste maand in. De tijd daarvoor was er ruimte om naar binnen te keren, maar in februari loopt die periode op zijn einde. In de lente mogen we ons weer naar buiten richten.

Een goed moment om te ontspannen en ons bewust te worden tijdens een ontspanningsklankreis. Voel en ervaar wat de helende en harmoniserende klanken en trillingen van de klankschalen, Feng gong en oceandrum met je doen. Laat je mee voeren op deze reis van klanken!

Donderdag 22 februari 2018 om 20.00 uur. Kosten: €15

Meld je aan via: Wendy Willemsen, Soundhealer:

wenwillemsen@gmail.com



Sarvata Yoga Dag

Op zondag 28 januari 2018 van 10.00 tot 18.00 uur is er een yogadag. Een dag 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.

Een dag vol met yoga en nog veel meer! Zowel de meer actieve als de meer rustgevendende yogavormen die je kunt beoefenen bij Sarvata komen deze dag aan bod. Er is ook ruimte voor onder andere yoga filosofie en ademhalingsoefeningen (pranayama), want yoga is zo veel meer dan alleen een bewegingsvorm. Daarnaast is er de kans om de



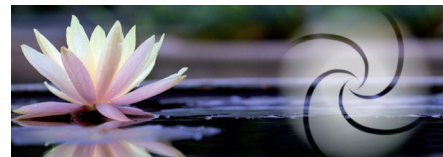
yogadocenten te ontmoeten, nieuwe contacten op te doen en te genieten van heerlijk eten en een ontspannende massage.

- Soorten yoga: Hatha yoga, Yin yoga, Restorative yoga, Siddhi yoga, Do-In yoga en Power Vinyasa yoga
- Maar ook: Pranayama, Qi Gong, Deeksha, Mantra zingen, yoga filosofie
- Individueel: Massage

Kosten: € 75 inclusief koffie/ thee, hapjes en lunch

Inschrijven via mail: yoga@sarvata.nl, 06-27234830, of het aanmeldformulier op de site www.sarvata.nl/yogadag.

Voor meer informatie, het rooster, de docenten en voorwaarden zie: www.sarvata.nl/yogadag



Een nieuw en een extra les aanbod van Leena Oksanen: Yoga Nidra, en een extra les Do-In yoga

Do-In yoga is een oosterse bewegingsleer die als doel heeft gezonder en vitaler te worden. De oefeningen zijn gebaseerd op zen-meditatie, martial arts, shiatsu en yoga. De filosofische achtergrond voor deze oefenvorm ligt bij Chinese vijf elementenleer, de meridiaanleer en Yin en Yang.

Om de energie in de meridianen door te laten stromen wordt gebruik gemaakt van speciale strekkingen, balans oefeningen, kracht oefeningen, mobiliserende oefeningen en behendigheid technieken. Deze worden gecombineerd met meditatie, aandacht en adem technieken. Op alle vlakken ga je je lekkerder voelen: soepel, krachtig en stabiel in lichaam en geest.

Wegens de drukbezochte woensdagavond les begint in januari 2018 op donderdagavond een tweede Do-In yoga cursus van 18.30 t/m 19.45 uur.

Nieuw aanbod: Yoga Nidra – ontspanning die dieper gaat dan slaap Nidra betekent 'slaap', yoga betekent verbinding en evenwicht. Door yoga nidra te beoefenen kun je een staat van ontspanning bereiken die veel dieper gaat dan slaap. Liggend op de vloer in een comfortabele houding maak je een reis door het lichaam. Ademhalingsoefeningen, visualisaties en een bodyscan zorgen dat je in de diepere lagen van je bewustzijn komt, in een staat tussen waken en slapen in. Yoga Nidra vermindert fysieke en mentale onrust (stress), waardoor je dichterbij jezelf komt. Je leert je energie positief in te zetten voor je doelen en prestaties. Door het beoefenen van Yoga Nidra kun je je leven weer nieuwe impulsen geven, je krijgt inzichten die anders verborgen blijven. De les begint met beweging, voorbereidende oefeningen om spieren en gewrichten los te maken, daarna volgen yoga strekkingen en torsies. Zo wordt algehele lichamelijke ontspanning bevorderd, waardoor je goed voorbereid begint met Yoga Nidra.

Voor meer informatie over beide cursussen en het lesrooster zie:

www.shiatsu-oksanen.nl.

Aanmelden: mail of bel Leena:

info@shiatsu-oksanen.nl of 06-49231117.

Geef je gezin een stem!

Op 19 januari 2018 is er een 'Anders kijken naar - opstelling' met als thema: **je gezin. Je gezin is een systeem met een hele eigen unieke dynamiek. Ieder lid heeft daarin zijn eigen inbreng.**

Je gezin is de plek waar je heel veel tijd doorbrengt en het is dan ook niet meer dan logisch dat je wenst dat alles goed loopt binnen je gezin. Echter, als er binnen het gezin iets wringt dan is het lastig om een vinger te leggen op de zere plek. Dat wat aan de oppervlakte zichtbaar is, is vaak niet direct te koppelen aan wat er aan onderstroom aanwezig is. Leeft er bij jou de wens voor een verandering binnen je gezin, kom dan naar deze 'Anders kijken naar...je gezin - opstelling'. De opstelling geeft jou de kans om zichtbaar, hoorbaar en voelbaar te krijgen wat er nodig is om jouw wens in vervulling te laten gaan. Krijg duidelijk wat jij kan doen om een verandering op gang te brengen binnen jouw gezin. Want jouw gezin is



als een aaneenschakeling van radertjes; zet er één in beweging en de rest beweegt mee. Er is plaats voor 2 vraagstellers en maximaal 6 representanten. Zowel de vraagstellers als de representanten gaan met verrijkte inzichten naar huis.

Wanneer: 19 januari 2018 van 9.30 uur tot 12.30 uur. Prijs: € 70,- voor een vraagsteller; € 15,- voor een hulprepresentant.

Info en aanmelding: www.praktijkxiria.nl praktijkxiria@kpnmail.nl. Suzanne van Campen, poly-energetisch therapeut.

Tevens is er op 23 februari 2018 een 'Anders kijken naar ... je lichaam - opstelling'. Geef je lichaam een stem!

Vrouwencirkel 'De Begeerde Vrouw' start in maart

Vanaf maart 2018 kan je deelnemen aan de vrouwencirkel 'De Begeerde Vrouw': voor vrouwen, door vrouwen. Deze vrouwencirkel heeft als doel vrouwen te helpen om lekker in je vrouwzijn te komen staan en het beste in jezelf naar boven te halen binnen een veilige omgeving.

Deelnemen aan de begeerde vrouw opent deuren naar verborgen en onderdrukte delen van jezelf. Jezelf verbinden met deze tot nu verborgen en onderdrukte delen gaat je leven verrijken. In het dagelijks leven zal je ervaren dat je je zelfbewuster en krachtiger voelt. Wat zou dit voor jou betekenen: je zelfbewust en krachtig voelen? De thema's die aan bod zullen komen zijn zelfcompassie, intimiteit, seksualiteit en zelfbeeld. Er zal gewerkt worden met opstellingen en energetische oefeningen. De vrouwencirkel wordt begeleidt door Mandy de Meyer en Suzanne van Campen. Mandy is relatie-

therapeute in haar praktijk Vuurkrachtig relatiecounseling en Suzanne is poly-energetisch therapeute bij Praktijk Xiria. Nieuwsgierig geworden? Houdt dan de opwarmdagen in de gaten in de maanden januari en februari, waar je een voorproef krijgt van 'De Begeerde Vrouw'.

Wil je op de hoogte blijven van vrouwencirkel 'De Begeerde Vrouw', meldt je dan aan voor onze nieuwsbrief of kijk regelmatig op de facebookpagina van Sarvata. De website is nog in de maak.

Warme groet, Mandy en Suzanne (Begeerde vrouwen).

SARVATA *uitgelicht*

januari 2018

Schependomlaan 17e, 6542 RL Nijmegen

06-27 23 48 30 • info@sarvata.nl • www.sarvata.nl