



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt nu iedere 10 dagen per email, maandelijks per post
6 mei 2011 - nummer 31

De grote Savita-actie in de voorbije week: tekens van groei

Groei in cijfers

Nog steeds een voorzichtige start van het Savita-fonds, maar wel met een duidelijke tendens tot groei.

- 5 april: 0 €
- 12 april: 300 €
- 24 april: 1050 €
- 4 mei: 2905 €
waarvan 405 € lidgelden Vrienden van Savita
waarvan: 2500 € lening aan Savita-fonds

Groei in mensen

Langzaam aan komen er steeds meer mensen die zich met Savita verbonden voelen en die zich vanuit die verbinding voor Savita willen inzetten. In deze fase is het vaak nog niet direct duidelijk wat deze mensen concreet kunnen bijdragen, maar ook dat groeit. Langzaam worden de contouren zichtbaar van een organisatiestructuur: een beleidsgroep, een pr-groep en een administratieve ondersteuningsgroep.

Het verwerven van een eigen ruimte voor Savita (die dienst moet doen als kantoor, lezingenruimte en ontmoetingsplek) zal daarin zeker een stimulerende rol spelen. Deze ruimte moet er nu snel komen.

Korte berichten en oproepen

Samen Savita visualiseren

Ik kreeg van meerdere mensen een positieve reactie over het plan om samen Savita te visualiseren. Dank hiervoor. Zelf ben ik intussen al trouw 6 dagen bezig. Voor degenen die enige ondersteuning willen bij het visualiseren, zie hier nog wat praktische tips, afkomstig van John Assaraf, één van de sterren uit de film 'The Secret'.

<http://www.praxisnow.com/newsletters/2011-creative-visualization>

Savita in Portugal?

Ik kreeg een tip voor een mogelijke vestigingsplek van Savita in Portugal. Het gaat om een militaire fortificatie met midden in een kasteelachtig gebouw. De plek ligt nabij Elvas, tegen de grens aan van Spanje. Er zijn nog zeer veel onduidelijkheden over deze plek en het is ook onduidelijk of deze plek, die al vele jaren leegstaat maar nog in goede bouwkundige staat lijkt, te koop is. Het vraagt nogal wat tijd en energie om alles uit te zoeken. En ikzelf kan dat niet inpassen in mijn huidige tijdschema.

Maar misschien is er iemand onder de lezers van deze Savita-Nieuwsbrief die tijdens de vakantie die kant uitgaat en die het spannend vindt om deze plek te exploreren. Maar nog beter zou zijn indien er iemand die de Portugese taal machtig is telefonisch kan uitzoeken hoe het met deze plek zit Is er een kandidaat?

Het Roosfestival gaat niet door

Het eerder geplande Roosfestival, waarop ook Savita stevig zou gepromoot worden, gaat niet door. Jammer. Centrum de Roos heeft sedert maart een nieuwe directie en deze hanteert andere beleidslijnen dan de vorige directie. En daar past het geplande vijfdaagse Roosfestival blijkbaar niet in. Jammer voor Savita, jammer voor de Roos. Voor beide een gemiste kans om zich te profileren bij een breed publiek.

PR-medewerkers gevraagd

De tijd is gekomen om de plannen voor Savita de wereld in te sturen. Het plan moet bij veel meer mensen bekend worden.

We zoeken dus mensen die PR in de vingers hebben. Mensen die ervoor zorgen dat er over Savita wordt geschreven in kranten en tijdschriften, dat er over Savita wordt gesproken, dat Savita een plekje krijgt binnen de wereld van natuurlijke geneeswijzen en de holistische gezondheidszorg. En Savita moet ook zichtbaar worden op het internet.

Hier zijn dus goede PR-mensen nodig, die Savita vanuit het hart op deze wereld kunnen neerzetten.

Voor wie is Savita er?

Algemeen

Savita wil op de eerste plaats een plek zijn voor mensen, die iets aan hun gezondheid willen doen of meer vat willen krijgen op hun gezondheid.

Voor mensen, die gericht iets aan hun gezondheid willen doen is er een breed aanbod van verschillende gezondheidskuren of gezondheidsprogramma's. Voor mensen die nog niet zover zijn zijn er cursussen/workshops en de formules van 'gezonde vakantie' en de 'kennismakingsdagen'.

Mensen die gericht iets aan hun gezondheid willen doen, 3 verschillende doelstellingen

1) Mensen die zich gezond voelen, maar die aandacht willen geven aan hun gezondheid en welzijn om in de toekomst klachten te voorkomen.

Centraal staat hier de vraag 'hoe blijf ik gezond?'

Dit het gebied van de *gezondheidspreventie*.

2) Mensen die een relatief goede gezondheid hebben, maar hun gezondheid en vitaliteit een stuk willen verbeteren. Vaak zijn het mensen die vage chronische klachten hebben (vermoeidheid, hoofdpijn, moeilijke maag of darmen) of bij wie vrij toevallig bij een doktersbezoek wordt ontdekt dat bijvoorbeeld de bloeddruk of het cholesterol of het bloedsuikergehalte te hoog is. Soms zijn het ook mensen die al jaren medicijnen nemen, zich daarbij goed voelen en nauwelijks nog beseffen dat hun gezondheid er eigenlijk niet zo goed voor staat, omdat ze geen acute klachten meer hebben Dit is vaak het gebied van de schijn-gezondheid.

Centraal staat hier de vraag: hoe kan ik mijn gezondheid verbeteren?

Dit is het gebied van de *'gezondheidsbevordering'*.

3) Mensen die klachten of ziekten hebben en die beter willen worden.

Bijna altijd gaat het hier om chronische klachten, waarvoor ze medicijnen nemen of onder dokterscontrole staan. In veel gevallen is echte, diepgaande genezing regulier medisch niet mogelijk. Het gaat er eerder om de symptomen onder controle te krijgen.

Centraal staat hier de vraag: hoe kan ik weer gezond worden.

Dit is het gebied van het *'gezondheidsherstel'*.

Bij alle kuren staat - onafhankelijk van de eigen gezondheidstoestand - **ALTIJD** het grondig onderzoeken van de eigen leefwijze centraal.

Op fysiek niveau wordt onder andere gekeken naar:

- het voedingspatroon
- het gewicht
- het rookgedrag
- de mate van lichaamsbeweging
- de aanwezigheid van chemische stoffen in de eigen leefomgeving
- het gebruik van alcohol
- het gebruik van reguliere medicijnen
- het dag- en nachtritme



zo zou de toekomstige Savita-groentetuin er kunnen uitzien

Op niet-fysiek niveau wordt bijvoorbeeld gekeken naar de omgang met emoties, de overtuigingen en gedachtepatronen, het contact met de eigen intuïtie en de eigen ziel.

Mensen die niet direct aan hun gezondheid willen werken

Ook voor die mensen is Savita er. Je hoeft dus niet met je gezondheid bezig te zijn om naar Savita te komen. Je kan gewoon komen om er even te zijn of om vakantie te nemen. Je kan er komen om een cursus of een workshop te volgen. Genieten van deze mooie plek kan je enige drijfveer zijn.

Maar dan komt toch ongewild en bijna onmerkbaar de zachte uitnodiging om ook je fysieke gezondheid in oogschouw te nemen. Het gebeurt vanzelf buiten ieder programma om. Het gebeurt bijvoorbeeld door de aangeboden voeding die vragen oproept, de ochtendyoga, de middagfilm, de biologische tuin, de sauna, de avondlezing over 'vasten en reiniging', de bibliotheek, het inspirerende verhaal van een andere Savita-bezoeker, het andere dagritme. Maar misschien is het ook de stilte die overal voelbaar is en uitnodigt om in jezelf te duiken, stil te zijn en te voelen waar je staat.

Savita verfrist je wereld, inspireert, nodigt uit om bewuster met alles om te gaan ... ook met je lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Colofon

Deze Nieuwsbrief is uitgegeven door Stichting Natuurlijk Leven en Genezen, Celebesstraat 35-1, 1094 EM Amsterdam (Nederland)

Samenstelling en de (meeste) teksten: Erik Haezebrouck

Toezending van deze Nieuwsbrief gebeurt per email, wekelijks aan alle mensen die in ons Savita-adressenbestand zijn opgenomen. Mensen die deze Nieuwsbrief liever niet ontvangen kunnen dit per email melden en worden uit het adressenbestand verwijderd.

Toezending van deze Nieuwsbrief (weliswaar in een aangepaste vorm) gebeurt ook per post. Dit gebeurt maandelijks. Kosten voor toezending per post: 12 euro per jaar.

Bedrag overmaken op:

INGbank 7828253 (voor Nederland),

Bank van de Post 000-3250793-32 (voor België)

t. n. v.: Stichting Natuurlijk Leven en Genezen te Amsterdam

Voor internationale overschrijvingen:

IBAN: NL79 PSTB 0007 8282 53 en BIC: PSTBNL21

Telefoon: 00-31-20-6922411

Reacties: e.haezebrouck@gmail.com of centrumsavita@gmail.com

Website (in opbouw): www.savita.nl

Weblog (in opbouw): www.centrumsavita.wordpress.com