

Centrum OostRaven Nieuwsbrief 2011-3



Beste mensen,

Er is veel beweging in en rond OostRaven. Beweging duidt op stroming, stroming van energie en verandering, een kosmisch principe.

Er zijn reacties binnengekomen op onze vraag naar een vierde bewoner. Er zijn ontmoetingen en gesprekken geweest, mensen welkom geheten en weer afgehaakt, een boeiend proces, waarin veel geleerd kan worden. We zitten er op dit moment nog middenin. De komende weken zal een aantal belangstellenden meedraaien om OostRaven te ervaren in de praktijk.

Ondertussen hebben we een zomerbewoner, Rinus Groeneveld. Hij werkt 3-4 dagen per week mee en ondersteunt ons zo in al het werk dat OostRaven met zich mee brengt.

A.s. maandag arriveert Loes. Zij heeft even een plek nodig om bij zichzelf te komen en een eigen woonruimte te zoeken in deze omgeving.

Hennie uit Epe komt ons per 6 juli voorlopig 3-4 dagen per week in de tuin helpen en als het nodig is kan hij ook mee helpen met klussen.

In de afgelopen maanden is er door noeste arbeid van verschillende mensen een nieuw stukje tuin ontstaan. Na grondig spitwerk en verwijderen van restanten van wortelstelsels e.d. is het beplant, is er een paadje gemaakt en heeft Wim een nieuw vijvertje uitgegraven, daar waar vaak water bleef staan. Tezamen met de twee bankjes van Rinus, een treur-iep en een beeld van Hans Reijmerink is er een mooie plek ontstaan om je even terug te trekken.

We hebben inmiddels onze tweede afscheidsplechtigheid achter de rug. Het is mooi om te voelen dat OostRaven ook voor dat aspect van het leven een bijzondere plek kan zijn. De Grote Zaal, met zoveel natuurlijk licht en uitzicht op de tuin, is een prachtige ruimte om afscheid te nemen.

Het heeft er toe geleid dat we met elkaar aan het onderzoeken zijn, hoe we deze ontwikkeling verder vorm kunnen geven.

Zaterdag 11 juni j.l. was onze tweede open dag, waarin we overdag diverse gratis workshops hebben aangeboden. Het was leuk te zien dat de meeste mensen heel gericht naar OostRaven waren gekomen om bepaalde workshops te volgen. Tijdens de voorbereidingen en gedurende de dag is er veel hulp geweest van vrijwilligers, onze dank daarvoor. Zonder deze hulp is het bijna niet mogelijk een dergelijke dag te organiseren. De sfeer was goed en de dag werd afgesloten met een healing drum cirkel, waarin een mooie helende energie werd neergezet.

Centrum OostRaven

Oost Ravenweg 5, 8162 PJ EPE
tel: 0578-621164
info@oostraven.nl www.oostraven.nl



Na een heerlijke en gezellige maaltijd begon Hein Braat de avond met een korte chakra workshop met meditatie en klank, gevolgd door een mantra concert. De zaal was vol, de sfeer zodanig goed dat Hein bijna niet weg kon komen. Wat heeft die man toch een prachtige stem!

In april hebben we een Anders Avondje uit gehad met River Behnken. Hij heeft ons met een concert laten horen en voelen hoe diep het geluid / de trilling van een didgeridoo op je inwerkt. Daarna hebben we het zelf ook mogen proberen. Dat viel niet mee, het vergt vele uren oefening en geduld.

In mei heeft Marius Engelbrecht weer een Anders Avondje Uit gevuld met Het wonder van je stem. Zijn enthousiasme en bevlogenheid staan altijd garant voor een mooie avond.

Naast al deze bewegingen staan er voor de komende maanden verschillende activiteiten op het programma:

Een vrouwen zweethut-ceremonie, 2 juli

Op 2 juli worden er wereldwijd ceremonies en rituelen gehouden voor en door vrouwen.

OostRaven doet hieraan mee met een speciale zweethut-ceremonie.

De weldaad van zweten is al eeuwen bekend. Zweten heeft een reinigende werking op lichaam, geest en ziel. Het gezamenlijk zweten is niet alleen nuttig als ontspanning en reiniging van het lichaam, het is ook een weldaad voor de geest.

We zijn blij dat deze zweethutceremonie wordt geleid door één of twee ervaren zweethutleidsters (afhankelijk van het aantal deelneemsters), nl. Birgitta Vereecke en Geerte Cammeraat-Schuman.

We verwelkomen alle deelneemsters vanaf 9.30u met een kopje thee en willen graag om 10.00u met de ceremonie beginnen; we verwachten uiterlijk 20.00u klaar te zijn.

Deelname kost €55. Meer informatie en/of opgave via **Birgitta Vereecke**: 020-6220155 of 06-28842719 of dewittezwaan@hotmail.com

Door omstandigheden kan het ritueel helaas niet plaatsvinden op ons terrein, maar gaat de ceremonie plaatsvinden op centrum Vijfmorgenland te Brummen.

Onze klus 9-daagse / werkvakantie, 9-17 juli

Traditiegetrouw organiseert OostRaven in de zomerperiode een werkvakantie; zoveel dagen als je wilt (1-9) met elkaar klussen en genieten op en rond OostRaven. Het is de bedoeling met elkaar de dag om 7.30u te beginnen met een meditatie, QiGong, yoga of iets dergelijks. Na het ontbijt gaan we aan het werk, totaan de lunch rond 14.00u.

Afhankelijk van het weer zijn we óf buiten bezig met het opknappen van de diverse buitenmuren: aanbrengen en schilderen van nieuwe houten platen onder de raamkozijnen, schoonmaken en schilderen van de buitenmuren, schuren en schilderen van de diverse kozijnen van ramen en deuren, óf richten we ons binnen



op het opknappen van de slaapgang. De rest van de dag is iedereen vrij. Dan is er tijd voor een mooie wandeling, luiers in de zon, zwemmen in een ven, kunstzinnige activiteiten met klei, steen of verf, uitwisselen van een massage, een vuurtje in de avond of...

Deze activiteiten kunnen gezamenlijk worden ondernomen, maar je hebt natuurlijk alle vrijheid om daar wel of niet aan deel te nemen.

Omdat het een combinatie is van klussen en vakantie vragen we een bijdrage van €10 per persoon per dag voor de overnachting, alle maaltijden en koffie/thee .

Lijkt het je leuk met elkaar bezig te zijn en ook nog te kunnen genieten van de prachtige omgeving, geef je dan via de mail (info@oostraven.nl) op. Het is fijn als je daarbij op voorhand aangeeft hoeveel dagen je hier komt helpen. Wij kunnen je hulp goed gebruiken!

Anders Avondje Uit : een lezing over gebedssnoeren, 14 juli door Pien Jansen

Door de geschiedenis heen hebben mensen kralen geregen, geteld en gedragen om hun gedachten te richten en hun geest te kalmeren.

Het Engelse woord "bead" (kraal), het Sanskriet-woord "buddh", dat in de naam van Boeddha is terug te vinden en het uit het Saksisch afkomstige "bidden" hebben etymologisch dezelfde oorsprong.

Het gebruik van gebedssnoeren stamt oorspronkelijk uit het hindoeïsme (mala`s) en heeft na de kruistochten vanuit het Midden-Oosten (tasbih, komboloi en kombologion) in West-Europa ingang gevonden.

Pien Jansen, van huis uit niet bekend met het gebruik van de rozenkrans, werd gegrepen door dit onderwerp en verzamelt al meer dan 20 jaar gebedssnoeren uit alle wereldreligies. Geïnteresseerden wil zij daar graag iets over vertellen.

Praktische informatie

- Om 18:30u starten we met een vegetarische maaltijd. Kosten €6,50.

Je kunt je hiervoor tot uiterlijk 12 juli opgeven.

- Om 19:45u start het avondprogramma, dat €7,50 kost. Het is fijn als je je ook hiervoor van te voren opgeeft

- In de binnenruimtes wordt niet gelopen op buitenschoenen; het is dus handig slossen of dikke sokken mee te nemen

Kunstzinnige zomerweek, 15-19 augustus

Ontspannen – genieten – creëren – plezier - lekker eten

OostRaven is een prachtige plek om te ontspannen en te zijn, alleen of met meerderen. In deze week gaat het erom dat *jij* het naar je zin hebt. We bieden een aantal mogelijkheden aan op kunstzinnig vlak en op het gebied van ontspanning. Het is geheel aan jou waar je aan deel wilt nemen, wat goed voelt en waar je blij van wordt.

Centrum OostRaven

Oost Ravenweg 5, 8162 PJ EPE
tel: 0578-621164
info@oostraven.nl www.oostraven.nl



Iedere dag kan worden gestart met yoga of Qi Gong. Tijdens de ochtend zijn er de volgende mogelijkheden om (onder begeleiding) mee bezig te zijn:

- werken met steen, klei of verf
- wilg en andere natuurlijke materialen (bij voldoende belangstelling)
- kinder kookworkshop- op een plat brood de wereld rond
- workshop "magie" voor kinderen
- ayurvedische kookworkshop

's Middags is er geen begeleiding, maar kun je natuurlijk zelf verder werken aan je steen, je kleiwerkstuk of je schilderij. We kunnen met elkaar gaan wandelen, je kunt heerlijk met een boek in de tuin gaan zitten, gaan fietsen of....

Er is in de omgeving een aantal recreatiegebieden met zwembad, voor als het erg warm is.

In de avond kunnen we bv. een vuur maken, de sauna aanzetten, wandelen of swingen op wereldmuziek.

De mensen van OostRaven zorgen voor het facilitaire gedeelte, waaronder de boodschappen ook vallen. Voor het dekken en afruimen van tafels, het doen van de afwas, hulp in de keuken en het netjes houden van de ruimtes doen we ook graag een beroep op alle gasten. Het is fijn om deze werkzaamheden met elkaar te doen en samen zorg te dragen voor een heerlijk verblijf bij ons.

Wij hebben er nu al zin in, jullie ook?

Praktische informatie

- de week start op maandag om 11.00u en eindigt op vrijdag om 19.00u
- de kosten bedragen €175 voor kinderen t/m 12 jaar en €325 voor alle anderen. Dit is incl. verblijf op basis van een 2-persoons slaapkamer (ouders met kinderen slapen op 1 kamer), alle maaltijden, koffie, thee en activiteiten. Eventueel genuttigde drankjes worden aan het einde verrekend
- kosten voor gebruik van materialen als zeepsteen, klei en verf zullen apart verrekend worden
- meer informatie of jezelf opgeven via onze site, de mail of telefoon 0578-621164

Cursus Beeldhouwen

Hans Reijmerink van Hans' Art Work start in september een cursus beeldhouwen, bestaande uit 10 dagdelen van 3 uur. Er zal worden gewerkt in het atelier of als het weer het toelaat, buiten in de tuin. Tijdens deze cursus leer je diverse bewerkingstechnieken en werk je aan een eigen ontwerp. Ervaring is niet nodig; de bedoeling is om intuïtief te leren beeldhouwen. Gereedschappen als vijlen, raspen e.d. zijn aanwezig.

Stenen voor een werkstuk kunnen door Hans geleverd worden en zijn niet in de cursus inbegrepen. Een eigen steen meenemen kan ook.

Aan het eind van de cursus wordt een expositie gehouden voor familie, vrienden en bekenden.

De cursus zal worden gegeven op woensdagmiddag en/of –avond en gaat door bij minimaal 4 deelnemers. Als introductieprijs vraagt Hans €155 voor 10 dagdelen.



Voor meer informatie en/of opgave kun je terecht bij Hans via info@hansartwork.nl

Qi Gong / Tai Chi Tao

Dinsdagavond 30 augustus start de volgende cyclus van 10 lessen. Lekker opwarmen, ontspannen bewegen en rust en ruimte ervaren in je hoofd en lichaam. Goed voor je organen, je spieren, pezen en botten en voor je immuunsysteem. De kosten hiervoor bedragen €100. Meer informatie kun je vinden op onze site.

Vrouwencirkel “Bezielde vrouw-zijn”

De vrouwencirkel heeft een mooi jaar achter de rug, waarin zeer diverse thema's aan bod zijn gekomen. Na de zomer komt de vrouwencirkel weer maandelijks op een donderdagavond bij elkaar; er is nog plek voor een aantal vrouwen, die het een verrijking vinden met een groep vrouwen samen te komen en ervaringen uit te wisselen, te dansen, te mediteren, een vuur te maken en...

De rode draad die door alle avonden heenloopt is die van vrouw zijn en die van verbinding. Verbinding met je eigen kracht, met je innerlijk weten, met de oerkracht van de vrouw en met het grote geheel.

Data 2011: 15 sept., 20 okt., 17 nov. en 15 dec.

De kosten bedragen €20 per avond.

Tuin- en klusvrijwilligers

We hebben een groep (tuin)vrijwilligers die regelmatig komt helpen in de tuin, maar nieuwe mensen zijn altijd welkom! Dit geldt ook voor de groep enthousiaste en handige klussers, die door het jaar heen actief is in en om de diverse panden. Dus ben je graag aan het werk in een mooie omgeving met een goede sfeer, lekker eten, in stilte of in gesprek, dan nodigen we je bij deze uit contact op te nemen met ons en een keer langs te komen om kennis te maken en de sfeer zelf te ervaren. Iedere maand is er een klein vrijwilligersweekend, ieder kwartaal een groot vrijwilligersweekend en tussendoor ben je altijd welkom op onze werkdagen.

Vrienden van OostRaven

Wij willen iedereen, die ons een warm hart toedraagt, uitnodigen vriend(in) te worden van OostRaven. Je kunt je hiervoor opgeven bij ons secretariaat. We vragen aan onze vrienden een bijdrage van €5 per maand of €60 per jaar of meer als je dat wilt. We houden onze vrienden via de mail op de hoogte van ontwikkelingen en activiteiten. Zie de site voor meer informatie.

We kijken er naar uit jullie te ontmoeten tijdens één van onze activiteiten.

**Zomer- groet,
Peter, Karin en Letty**