

## Einzelbehandlungen / Coachings (E), Gruppen (G), Seminare (S), Workshops (W)

Wir bitten um eine kurze telefonische oder schriftliche Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und Sprechstunden unter: mail@navisana.de oder Telefon: 02234 601 802



**Sabine Schönbrunn-Otto**  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

### Aufstellungen mit dem höheren Selbst (S)

Schöpfen aus der Fülle der eigenen Seele

**WANN:** Sonntag, 13. Jan., 31. März, 26. Mai  
jeweils 10 – 18 Uhr  
**PREIS:** 95 € / Person und Termin, 175 € Paarpreis

### Selbstcoaching: Die Transformation vom alten zum neuen Ich (S)

Ein Prozess, der als Ausbildung für die Eigenentwicklung steht

#### Paket 1:

Samstag, 26. Jan., 2./9./16. Febr.  
jeweils 9.30 – 11.30 Uhr, Seminar im NAVISANA  
Montag, 28. Jan., 4./11. Febr.  
jeweils 17.45 – 18.15 Uhr online Webinar  
Donnerstag, 31. Jan., 7./14. Febr.  
jeweils 18.30 – 19.00 Uhr, online Webinar

#### Paket 2:

Samstag, 8./15./22./29. Juni  
jeweils 9.30 – 11.30 Uhr, Seminar im NAVISANA  
Di. 11./ Mo. 17./Mo. 24. Juni  
jeweils 17.45 – 18.15 Uhr online Webinar  
Do. 13./Mi. 19./ Do. 27. Juni  
jeweils 18.30 – 19.00 Uhr, online Webinar

**PREIS:** 190 € / Person und Paket

### Mutter Meera Meditation (G)

Still mit Mutter Meeras Segen meditieren

„Wo immer ein Streben ist, dort bin ich glücklich.  
Mein Werk gilt nicht nur einem Land oder einer  
Rasse oder einem Volk, es ist für die ganze Welt“

Mutter Meera inspiriert und segnet die Treffen.

**WANN:** Donnerstags, 10. Jan., 21. Febr., 28. März,  
9. Mai, 27. Juni, jeweils 19 – 20 Uhr

**PREIS:** unentgeltlich



**Klaus Otto**  
Heilpraktiker für  
Psychotherapie

### Meditation und Bewusstseinschulung (G)

Stetige Entwicklung zu mehr Ausgeglichenheit  
und Selbst-Bewusstsein

**WANN:** Wöchentlich dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr  
**PREIS:** 30 € / Person und Termin

### Gewaltfreie Kommunikation (S)

Wie es mir gelingt jede Kommunikation zu einem  
„gewaltfreien“ Ende zu bringen

**WANN:** Sonntag, 3. Febr. oder 23. Juni  
jeweils 10 – 17 Uhr  
**PREIS:** 95 € / Person und Termin

### Ein Kurs in Wundern (S)

Nichts Wirkliches kann bedroht werden. Nichts  
Unwirkliches existiert

**WANN:** Sonntag, 31. März oder 26. Mai  
jeweils 10 – 17 Uhr  
**PREIS:** 95 € / Person und Termin

### Aussöhnung mit dem inneren Kind mittels radikaler Vergebung (S)

Schenke Deinem inneren Kind die Vergebung – frei  
Dich über die Wunder, die Du danach erleben kannst

**WANN:** Sonntag 27. Jan. oder 30. Juni  
jeweils 10 – 17 Uhr  
**PREIS:** 95 € / Person und Termin



**Dr. Sandra Surpal K. Wittke**  
Diplom-Biologin, Heilpraktikerin  
f. Psychotherapie, TRE Provider-  
in, Yoga-Lehrerin, Jin Shin Jyutsu  
Praktikerin, RESET Praktikerin

### Jin Shin Jyutsu®-Behandlung (E)

Tief entspannen, Kraft schöpfen

**WANN:** Termine nach Vereinbarung  
**PREIS:** 79 € / 60 Minuten

### Einführung in Theorie + Praxis von TRE® (S)

Stress, Spannung, Trauma abschütteln, zur Ruhe  
kommen

**WANN:** Seminar: Donnerstag, 31. Jan. oder 2. Mai  
jeweils 18.30 – 21 Uhr  
+ 2 Praxistermine zu je 75 min  
innerhalb von 4 Monaten:  
siehe „Offene TRE-Schüttelabende“  
oder nach Vereinbarung

**PREIS:** Seminar + 2 Praxiseinheiten: 90 € / Person

### TRE® – Selbsthilfe zur Stress und Traumalösung (E)

Übungen, die körperliche Entladungen ermöglichen

**WANN:** Termine nach Vereinbarung  
**PREIS:** 79 € / 60 Minuten

### Offene TRE®-Schüttelabende (G)

Durch Schütteln, Zittern, Vibrieren in die Leichtigkeit

**WANN:** Donnerstags, 10. Jan., 4. Apr., 27. Juni  
jeweils 18 – 19.15 Uhr  
**PREIS:** 22 € / Person und Termin,  
60 € / Person für alle 3 Termine

### R.E.S.E.T.® - Kieferbalancierung (E)

anti-Zähneknirschen, pro-Kieferentspannung

**WANN:** Termine nach Vereinbarung  
**PREIS:** 65 € / 60 Minuten

**Zähneknirschen adé: mit R.E.S.E.T.® - Selbsthilfe (G)**  
bei Zähneknirschen, Kieferthemen, Nackenverspan-  
nung, Tinnitus

**WANN:** Paket aus 3 Terminen zu je 90 Minuten,  
1. Termin: Dienstag, 22. Jan., 18 - 19.30 Uhr,  
2 weitere Termine nach Absprache  
**PREIS:** Paket 90 € / Person

### Kundalini-Yoga (G)

Das Yoga für ein starkes Nerven- und Drüsensystem

**WANN:** Wöchentlich montags, 18.30 – 20.15 Uhr  
**PREIS:** 180 € / 10er-Karte, 108 € / 5er-Karte,  
25 € / Einzelkarte (18 € / Schnupperstunde,  
wird auf den Kauf einer Karte angerechnet)

## Einzelbehandlungen / Coachings (E), Gruppen (G), Seminare (S), Workshops (W)

Wir bitten um eine kurze telefonische oder schriftliche Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und Sprechstunden unter: mail@navisana.de oder Telefon: 02234 601 802



**Marita Achnitz-Peters**  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

### Quantenharmonisierung (E)

Wiederanbindung an den universellen Energiefluss

**WANN:** Termine nach Vereinbarung  
**PREIS:** 75 € / 50 Minuten

### Herzchakra-Meditation (G)

Meditation zur Öffnung, Reinigung und Stärkung  
des Herzchakras

**WANN:** Jeden ersten Mittwoch im Monat, 2. Jan.,  
6. Febr., 6. März, 3. Apr., 8. Mai, 5. Juni  
jeweils 20 - 21.30 Uhr  
**PREIS:** 25 € / Person und Termin

### Systemische Aufstellungen (S)

Einblicke in Beziehungsdynamiken und Schaffen  
von Klarheit durch Erkennen bestimmter Muster

**WANN:** Sonntags, 20. Jan., 17. März, 19. Mai  
jeweils 10 - 17 Uhr  
**PREIS:** 95 € / Person, 175 € Paarpreis



**Satprema Kurat**  
Gesundheitspraktikerin

### Shiatsu-Massage (E)

Wohltuende Massage auf den Meridianen  
(Yin und Yang Ausgleich)

**Hara-Awareness-Massage, Shiatsu und sanfte  
Massage am Bauch (E)**  
Das Hara, unser intuitives Gehirn im Bauch  
erwecken

### Shiatsu-Massage für Schwangere (E)

Wohlgefühl und Stärkung für Mutter und Kind in der  
Schwangerschaft

In späteren Monaten in eingebetteter Seitenlage

**WANN:** Termine für alle Massagen  
nach Vereinbarung  
**PREIS:** 75 € / 75 Minuten, 90 € / 90 Minuten,  
630 € / 9er-Serie à 75 Minuten

### NEU im NAVISANA:

**Selbsthilfegruppe bei Depressionen (G)**  
Gegenseitige Unterstützung im Aufbau positiver  
Alltagsstrategien

**WANN:** Wöchentlich mittwochs,  
jeweils 16.30 – 17.30 Uhr, Start am 16. Jan.  
**LEITUNG:** EinE TherapeutIN des NAVISANA  
**PREIS:** unentgeltlich

## SPRECHSTUNDE //

Besuchen Sie unsere BASIS-Sprechstunde  
und lassen Sie sich unentgeltlich beraten...

Wir bitten um vorherige telefonische Anmeldung:  
02234 601 802

**BASIS-Sprechstunde,  
Ihre Anliegen sind unsere Anliegen**

**MIT:** Einem Teammitglied des NAVISANA  
Ihres Wunsches

**WANN:** Termine nach Vereinbarung



## NAVISANA - Gastveranstaltungen //



**Carmen Niederfahrenhorst**  
Systemischer Gesundheitscoach,  
Schauspielerin

### Begeistern-Fesseln-Überzeugen (S)

mit mehr Lebensenergie

Ob Bewerbungsgespräch, Präsentation oder eine wichtige  
Prüfung - begegnen Sie diesen herausfordernden Situ-  
ationen mit Lebensfreude, Neugier und Ihrem persön-  
lichen Ausdruck. Entwickeln Sie mit praktischen Schau-  
spiel- und Mentaltechniken sowie Methoden aus dem  
Stressmanagement mehr Selbst-Bewusst-Sein auf dem  
Weg zu Ihrem persönlichen Erfolg.

**WANN:** Freitag, 15. Febr., 17 - 19 Uhr  
**PREIS:** 40 Euro / Person  
Oder individuell nach Vereinbarung im Einzelcoaching  
(hier auch individuelles Video-Feedback möglich!):  
75 Euro / 60 Minuten



**Monika Konrads**  
Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie, Entspannungstrainerin

**Entspannung - Achtsamkeit - Selbstwertschätzung**  
„Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten  
Geist“

Anspannung und Stress sind Voraussetzungen für Erfolg  
und Leistung, denn wenn Stressreize auf den Körper wir-  
ken, werden blitzschnell Energiereserven mobilisiert.  
Danach verlangt der Körper nach Ruhe, um sich von der  
Anstrengung zu erholen und Kraft für neue Herausforde-  
rungen zu tanken. **Bei Monika Konrads können Sie die  
wissenschaftlich anerkannten Entspannungstechni-  
ken kennenlernen:**

**Progressive Muskelentspannung (PME) oder Auto-  
genes Training (AT), Einzelsetting (E)**

Lernen Sie PME oder AT in Ihrem Rhythmus und auf  
Ihre individuellen Bedürfnisse und Anforderungen  
ausgerichtet.

**WANN:** Termine nach Vereinbarung  
**PREIS:** 30 € / 60 Minuten

**in Verbindung mit einer Therapie**  
**PREIS:** 75 € / 90 Minuten

### 8-Wochen-Kurse PME oder AT (G)

**WANN:** Termine nach Vereinbarung bei  
einer Teilnehmerzahl von mind. 4, max. 8 Pers.  
**PREIS:** 12 € / 90 Minuten pro Person



**Beatrix Müller-Schaube**  
Kundalini-Yoga und Kinderyoga-  
lehrerin, Imlomi Practitioner,  
Diplom-Medienwirtin

**Eltern-/Großeltern-Kind-Yoga für Kinder ab 3 Jahre (G)**  
Kinder und Eltern/Großeltern entdecken gemeinsam  
Yoga

Eine gemeinsame Yogapraxis stärkt die Beziehung zueinan-  
der. Kinder erleben die Großen beim Suchen und (Wieder-)  
Finden der Verbindung zu sich und zum Universum. Und  
sie erfahren sich Selbst - entwickeln ihr Selbstbewusstsein.  
Gemeinsam erleben Eltern/Großeltern und Kinder die Ge-  
borgenheit in den Armen des kosmischen Teddybärs. Yoga  
ist dabei ein spielerischer Vermittler.

**WANN:** Samstags jeweils 10 – 11 Uhr  
11./18./25. Mai (3 Termine)  
**PREIS:** 60 € / Paar pro Kurs



**Birgit Gewiss-Kurz**  
Heilpraktikerin, Farbtherapeutin  
www.gewiss-lebenundwohnen.de

### Farbtherapie

Die Farbe ist die Muttersprache der Natur. Farbvorlie-  
ben oder Abneigungen können die Seele spiegeln  
Persönliche Farbanalysen, farbpsychologische Unterstü-  
tzung für den Menschen und den Lebensraum

### Gestalttherapie

Durch Hilfe zur Selbsthilfe zur eigenen Persönlichkeits-  
entfaltung gelangen  
Arbeit mit dem Systembrett, Persönlichkeitsentwicklung

### Gesichtsphysiognomie

Individuelle Lebensthemen erkennen  
Antlitzdiagnose, Beschreibung der Veranlagung des  
Menschen

**WANN:** Montags im NAVISANA, 9 - 18 Uhr  
und nach Vereinbarung  
**PREIS:** 65 € / 60 Minuten  
**Kontakt:** gewiss-lebenundwohnen@gmx.de  
0173/867220 oder 02234/6946880



# NAVISANA

## Ihr Heilzentrum

## NAVISANA im 1. Halbjahr 2019

Unser Programm von Januar - Juni 2019



Bitte vormerken:  
Unser diesjähriger Tag der offenen Tür am 7. Juli  
Es erwarten Sie Vorträge und Präsentationen.  
Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.





NAVISANA  
Ihr Heilzentrum



Inspirierendes. Wohltuendes. Faszinierendes.  
Der kreative Donnerstag.

Diese Menschen und Themen erwarten Sie bei NAVISANA

DER KREATIVE DONNERSTAG



JANUAR

17. Jan / 19.00 – 20.30 Uhr  
**Gemeinwohlökonomie**  
*Das neue Bewusstsein!?*  
Klaus Otto

Stichworte wie: Klimawandel, ökologischer Fußabdruck, Globalisierung, (E-)Migration, Dieselskandal, Braunkohlensausstieg u.a.m. sind Vokabeln, die den heutigen öffentlichen Diskurs bestimmen. Sie drücken alle aus, dass die Welt in Bewegung gekommen ist, allerdings nicht in der Weise, dass es die Menschen beruhigen könnte. Dabei sind die Empfindungen der Menschen zumeist Vorboten des realen Geschehens. Alle die Begriffe entspringen einem Hang der Menschen nach einem „Höher, Schneller, Weiter“. Ist das überhaupt noch zeitgemäß? Gilt es nicht vielmehr umzudenken, sich umzustellen auf ein Leben entsprechender Werte? Werte, wie Menschenwürde, ökologische Nachhaltigkeit, Solidarität und Gerechtigkeit, Transparenz und Mitbestimmung? Diese Werte stehen im Zentrum der Gemeinwohlökonomie, die Ihnen an dem Abend Klaus Otto vorstellen und sie mit Ihnen diskutieren möchte.

FEBRUAR

28. Febr. / 19 – 21 Uhr  
**Klangmeditation**  
*Tiefloslassen mit Vibrationen*  
Jonathan Christian Heckmann, Medizinstudent und Klangkünstler

Mit meinen Klangschalen und dem einen oder anderen weiteren sinnlichen Musikinstrument helfe ich Dir, in eine vertiefte Meditation zu kommen. Ich möchte als angehender Arzt einen Beitrag dazu leisten, dass unsere inneren Prozesse und der Zustand der Tiefenentspannung einen größeren Anteil in unserem Gesundheitssystem bekommen. Ich freue mich auf Dich!

MÄRZ

21. März / 19 – 21 Uhr  
**Hochsensibilität**  
*(M)ein Weg zu mir selbst*  
Maïke Czychi, Artful Soulcoach, Artful Bodymovement, Lebenskünstlerin  
Nicole Gollan-Gesierich, Coach, Meditations- und Reikilehrerin, Kinderbuchautorin

Geben Dir die Menschen um Dich herum immer mal wieder das Gefühl, zu sensibel zu sein? Ziehst Du Dich dann oft zurück und zeigst Dich weniger, weil Du das Gefühl bekommst, „anders“ zu sein und Du damit nicht auffallen willst? Fühlst Du Dich oft überfordert mit dem Stress des Alltags? Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du ein hochsensibler Mensch bist. Aber was bedeutet Hochsensibilität eigentlich? Sensibilität ist die - bei jedem Menschen individuell ausgeprägte - Fähigkeit, sich selbst und die Umwelt über bestimmte Reize wahrzunehmen. Bei hochsensiblen Menschen ist diese Fähigkeit von Geburt an sehr stark ausgeprägt. Damit gehen in einem reizlauten, manchmal hektischen Alltag nicht selten auch große Herausforderungen einher. Menschenmengen, laute Geräusche, unzählige optische Eindrücke und emotionaler Stress wirken auf hochsensible Menschen um ein Vielfaches verstärkt. Wie kannst Du dich selbst dennoch gestärkt, klar und ruhig erleben? Das möchten wir Dir an diesem Donnerstag zeigen. Entdecke mit uns zusammen (D)einen Weg zu Dir selbst, lerne Dich mit dieser wunderbaren Gabe noch einmal neu kennen - und erfahre die heilende Stärke, die in Dir und Deinen Fähigkeiten liegt. Wir freuen uns auf Dich!

APRIL

4. April / 19.30 – 20.30 Uhr  
**Praktische kognitive Verhaltenstherapie**  
*Dein Leben wieder zufrieden gestalten*  
Dr. Sandra Surpal K. Wittke

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine der weit verbreitetsten und am besten untersuchten Psychotherapiemethoden. Sie beschäftigt sich mit den konkreten Problemen des Menschen im Hier und Jetzt und findet Lösungsansätze, die die Lebensqualität schnell verbessern können. Die KVT geht davon aus, dass unser Denken, Fühlen und Handeln eng miteinander verbunden sind. In der KVT werden Denkmuster, eigene Einstellungen und Glaubenssätze aufgedeckt und hinterfragt. Es gilt, nicht Zutreffendes und Belastendes zu entlarven und zu verändern. Anstelle der schädlichen Strukturen können neue, hilfreichere treten. Die KVT ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ und speziell der Ansatz, den ich vertrete, ist sehr praktisch orientiert. Wenn Du unter leichten bis mittelschweren Depressionen, Angst- oder Zwangsstörungen oder chronischen körperlichen Symptomen leidest, könnte KVT Dir Erleichterung verschaffen. Über die Möglichkeiten und Wege werde ich an diesem Abend berichten.

JUNI

13. Juni / 19.00 – 20.30 Uhr  
**Mit Gefühl bei der Arbeit**  
*Funktionieren aufgeben. Arbeitszeit achtsam leben*  
Klaus Otto

Dazu braucht Ihr nichts vorbereiten. Wir sind einfach da und reflektieren das Leben mit „unserer“ Arbeit. Was sind meine Visionen, Ziele, Einstellungen? Wie erleben wir „unsere“ Realität? Wie gelingt es uns, achtsam ins Mitgefühl für uns selbst und für die mit uns Wirkenden zu gelangen?

Psychotherapie //

PREIS: 75 € / 50 Minuten bzw. 130 € / 90 Minuten

WANN: Einzeltermine werktäglich von 8 – 19 Uhr, nach Vereinbarung mit der jeweiligen Therapeutin / dem Therapeuten

**Gesprächspsychotherapie mit Elementen u.a. der Hypnose, Aufstellungen, Rückführungen**  
*Erkenne Dich selbst*  
MIT: Sabine Schönbrunn-Otto

**Traumatherapie**  
*Klarheit und Harmonie für die Seele*  
MIT: Klaus Otto

**Paartherapie**  
*Der kurze Weg zum (Beziehungs-)Ziel*  
MIT: Sabine Schönbrunn-Otto, Klaus Otto, Marita Achnitz-Peters

**Kognitive Verhaltenstherapie**  
*Veränderungen schnell und effektiv bewirken*  
MIT: Dr. Sandra Surpal K. Wittke

**Therapeutische Gespräche mit Elementen u.a. aus der kognitiven Verhaltenstherapie**  
*Zur Bewältigung von Lebenskrisen*  
MIT: Monika Konrads

**Gesprächspsychotherapie mit Elementen u.a. der Aufstellungsarbeit, der Arbeit mit dem inneren Kind (Schattenkind/Sonnenkind)**  
*Tiefer liegende Zusammenhänge erkennen*  
MIT: Marita Achnitz-Peters

NAVISANA Ausbildungen //

**Systemische Aufstellungen in Verbindung mit Selbstregulationsaufstellungen**

MIT: Sabine Schönbrunn-Otto  
WANN: Struktur und Termine 2019

- a) 6 Ausbildungsblöcke (26. Jan. – 23. Juni)
- b) 1 Lehrprobenblock (13./14. Juli)
- c) Hospitation mit bewertetem Bericht

PREIS: 1.950 €

ANMELDUNG und BERATUNG zu dieser Ausbildung  
s.schoenbrunn-otto@navisana.de bzw. 02234-601802

**Individuelle Ausbildung: HeilpraktikerIn für Psychotherapie**

Der Berufsstand des Heilpraktikers auf dem Fachgebiet der Psychotherapie hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt. Durch verschiedene Faktoren, welche unsere Leistungsgesellschaft hervorbringt (z.B. Karrieredruck, Doppelbelastung, Schulstress, Arbeitslosigkeit, Beziehungsstress, Patchworkfamilien, Einsamkeit etc.) nehmen seelische Leiden immer mehr zu. Wer kranken Menschen helfen will, trägt eine hohe Verantwortung. Der Beruf fordert hohe Sensibilität, Empathie und soziales Engagement. Aus diesem Grund dürfen nur Ärzte und Heilpraktiker den Heilberuf ausüben. Im NAVISANA können Sie alles, was für den Heilpraktiker für Psychotherapie wichtig ist, lernen.

WANN: Beginn nach Vereinbarung

ANMELDUNG und BERATUNG zu dieser Ausbildung  
m.konrads@navisana.de bzw. 0172-8267479



Highlights //



**Mediale Fähigkeiten entfalten**  
*Lerne die Ganzheit Deines Seins kennen*

Dieses Seminar findet in Griechenland statt, am Pilion, dem Berg der Götter und Centauren. Dieser Ort ist wunderbar geeignet, dass wir mit unserem höheren Selbst in Kontakt kommen.

Im Einzelnen werden wir Sinne erfahren und nutzen, die über die bekannten 5 Sinne hinausgehen. Wir alle haben einen mehr oder minder leichten Zugang zu unseren Hellsinnen. Wir können sie entfalten und die Sensitivität entwickeln. Jede(r) Mensch hat seinen speziellen Hellsinn, z.B. Hellfühlen und Hellhören. Die Entfaltung der Hellsinne führt dazu, dass wir Informationen aus der Anderswelt zu deuten wissen. Unser Bewusstsein wächst, so dass unser Alltagsbewusstsein mit unserem höheren Bewusstsein in Kontakt bleibt, so dass wir dadurch mehr Wissen freisetzen. Durch bewussteinserweiternde Übungen vertiefen wir unsere übernatürlichen Erfahrungen.

Wir leben in einem Hotel mit wunderbarem Blick aufs Meer, dazu mediterrane Küche. Exkursionen in den Wald des Pilion und das Aufspüren seiner mystischen Geheimnisse vervollkommen dieses ganzheitliche freudvolle Erleben.

WANN: Samstag, 11. Mai bis Sonntag, 19. Mai  
Nähere Informationen dazu auf unserer Webseite: [www.navisana.de](http://www.navisana.de)



Madhuri und Abhijat  
Satsang-Musiker

**HerzenSingen (G)**  
*Aus ganzem Herzen singen und still sein*

HerzenSingen ist unsere Einladung, Mantras und spirituelle Lieder aus allen Kulturen dieser Erde und allen Genres miteinander zu singen, als Ausdruck unserer Freude, unseres VerbundenSeins mit allem, der Verantwortung, die sich daraus ergibt und der Dankbarkeit für die Kostbarkeit unserer menschlichen Inkarnation.

WANN: Dienstags, 12. Febr. und 28. Mai  
jeweils 19.30 - 21.30 Uhr  
PREIS: 12 € / Person



Klaus Otto  
Heilpraktiker für Psychotherapie

**Achtsamkeitsabende (G)**  
*Stille erleben, Stille genießen, ganz in sich ankommen*

WANN: Mittwochs, 23. Jan., 27. Febr., 3. Apr., 15. Mai  
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr  
PREIS: unentgeltlich

**Klarheit durch Heilfasten (S)**  
*Vision, Glück, Ausdauer – Verbindung mit sich selbst – Wir-Erleben in der Gruppe*

WANN: Samstag, 13. bis Mittwoch, 17. Apr.  
täglich von 10 – 18 Uhr  
Sonntag, 14. Apr. in Kombination mit Gruppe „Achtsamkeitstag“  
PREIS: 225 € / Person, 415 € / Paarpreis



NAVISANA  
Ihr Heilzentrum

NAVISANA  
Geschäftsführerin:  
Sabine Schönbrunn-Otto

Emil-Schreiterer-Platz 7  
50858 Köln-Weiden  
Tel. 02234 601 802  
mail@navisana.de  
www.navisana.de