

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

Aufbaukurs Familienstellen (S) (Für Teilnehmer*innen mit absolvierter Ausbildung im systemischen Familienstellen)

Vertiefung der Einblicknahme in Beziehungsdynamiken, gestern und heute

WANN: Samstag/Sonntag, 8./9. Oktober, 10 – 18 Uhr
PREIS: 180 €

ANMELDUNG: s.schoenbrunn-otto@navisana.de

Familienstellen (S)

Einblicke in Beziehungsdynamiken gestern und heute / Schaffen von Klarheit und Befreiung

WANN: Samstag/Sonntag, 5./6. November, 10 – 18 Uhr
PREIS: 180 €

ANMELDUNG: s.schoenbrunn-otto@navisana.de



Klaus Otto
Heilpraktiker für Psychotherapie

Meditation und Bewusstseinschulung (G)

Stetige Entwicklung zu mehr Ausgeglichenheit und Selbst-Bewusstsein

WANN: dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
PREIS: 30 €

ANMELDUNG: www.navisana.de

Achtsamkeitsabende (G)

Stille erleben, Stille genießen, ganz in sich ankommen

WANN: Mittwoch, 17. Aug., 19. Okt., 21. Dez., jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

PREIS: unentgeltlich

ANMELDUNG: www.navisana.de

Gewaltfreie Kommunikation (W)

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

WANN: Sonntag, 21. August, 10 – 17 Uhr
PREIS: 95 € / Person

ANMELDUNG: www.navisana.de

Ein Kurs in Wundern (W)

Nichts Wirkliches kann bedroht werden. Nichts Unwirkliches existiert.

„Ein Kurs in Wundern“ ist ein Grundlagenwerk für Menschen aller Religionen für eine Neuorientierung göttlicher Erfahrung. Im Seminar erfahren wir, was göttliche Liebe wirklich bedeutet, und wie wir unser Bewusstsein auf die Ebene des Herzens und des Heiligen Geistes lenken können.

WANN: Sonntag, 18. September, 10 – 17 Uhr
PREIS: 95 € / Person

ANMELDUNG: www.navisana.de

Klarheit durch Heilfasten (S)

Vision, Glück, Ausdauer – Verbindung mit sich selbst – Wir-Erleben in der Gruppe

5 Tage Einkehr zum Ich. Klaus begleitet Sie mit über 30 jähriger Fastenerfahrung. Sie werden erstaunt sein, welche Wirkung das Fasten hat: Ohne Hungergefühle (danke schonender Darmreinigung), darüber hinaus reinigende Effekte für Körper, Seele und Geist. Das Ganze in harmonischer Atmosphäre inmitten Gleichgesinnter.

WANN: Herbstfasten - Sa. 1. – Mi. 5. Okt., täglich von 10 – 18 Uhr

PREIS: 225 € / Person, 415 € / Paarpreis

ANMELDUNG: www.navisana.de

Aussöhnung mit dem inneren Kind mittels radikaler Vergebung (S)

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

WANN: Sonntag, 23. Oktober, 10 – 17 Uhr
PREIS: 95 € / Person

ANMELDUNG: www.navisana.de

Tiefenökologie – Verbindung mit dem universellen Bewusstsein (W)

Co-Kreation - Erleben des EIN-Seins mit konkreten Zugängen und Erfahrungen

Alles ist mit allem verbunden. Es ist immer Jetzt. Jede Beziehung, mit sich selbst, mit anderen, mit der Mitwelt entspringt einem Quell der Co-Kreation. In diesem Workshop erschließen wir uns der Dimension des Ein-Seins, erhalten Einblicke in das universelle Bewusstsein mit Kennenlernen der vier Phasen der Tiefenökologie: 1. Dankbarkeit für das Leben mit allem, was dazu gehört. 2. Mitgefühl für Mutter Erde. 3. Kreieren neuer Wege. 4. In die Tat kommen. Mit unbegriffen eine Fantasiereise, die in die Tiefen des Bewusstseins führt.

WANN: Sonntag, 13. November, 10 – 17 Uhr
PREIS: 95 € / Person

ANMELDUNG: www.navisana.de



Sandra Surpal K. Wittke
Diplom Biologin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, TRE Providerin Yoga-Lehrerin, Jin Shin Jyutsu/RESET Praktikerin

Trauma & Tension Releasing Exercises (TRE®) in der Gruppe lernen (S)

Schüttle Stress, Spannung, Trauma ab, spüre neue Lebendigkeit

WANN: Seminar: Donnerstag, 22. Sep., 18 – 21 Uhr

+ 2 Praxistermine zu je 90 min nach Vereinbarung, online Teilnahme möglich

PREIS: Seminar + 2 Praxistermine: 108 € / Person

ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

TRE® – Individuelle Einführung in die Selbsthilfe zur Stress- und Traumalösung (E)

Lade Stress, Anspannung, Schmerz und Trauma ab

WANN: Termine nach Vereinbarung
PREIS: 180 € / 2,5 Std.

(in der Zeit lernen Sie alles Notwendige in Theorie und Praxis für die Selbsthilfe zu Hause)

ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

Kundalini-Yoga für alle (G)

Fühle mehr Lebenskraft in dir!

WANN: Wöchentlich montags, jeweils 18 – 20 Uhr, online Teilnahme möglich

PREIS: 180 € / 10er-Karte, 108 € / 5er-Karte, (18 € / Schnupperstunde, wird auf den Kauf einer Karte angerechnet)

ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

Yin Yoga / Fasziyenoga (G)

Relax – let go – do nothing....

WANN: 1x monatlich freitags gemischter Präsenz-/online-Kurs im NAVISANA, 1. Juli, 23. Sep., 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez., jeweils 18 – 19.45 Uhr,

weitere Freitagstermine online, Info unter: siehe „ANMELDUNG“

PREIS: 19 € / Person und Termin

ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

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

ONLINE Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1 (G)

Wohltuende Berührung für Körper, Geist und Seele

WANN: 3 Termine als Paket, 1. Termin: Dienstag, 18. Okt., 18 – 21 Uhr,

2 weitere 3-stündige Termine nach Absprache

PREIS: 188 € pro Paket, plus Selbsthilfebuch 1 (13 € Selbstkostenpreis)

ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

R.E.S.E.T.® - Kieferbalancierung (E)

Entspannung für den Kiefer, Entspannung für dein ganzes Sein

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

ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

Yoga Retreat

Renew to be new!

WANN: 12.-14. Aug., Freitag, 16 Uhr, bis Sonntag, 16 Uhr auf dem Findhof in Lindlar

PREIS: 200 € für die Yoga Einheiten, zuzügl. Übernachtung/Verpflegung

Weitere Infos: www.surprana.de/yoga-urlaub

ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361



Miriam Moll
Hypno-Systemischer Coach / Mentaltrainerin
Trainerin für achtsame, kreative Veränderung und Motivation

SELBSTCOACHING DURCH SELBSTHYPNOSE (W) (Programm für Frauen)

Wie wir Selbstwirksamkeit für positive Veränderung und Wunscherfüllung erlernen

In diesem Seminar zur Selbsthypnose erfährst Du Wissenswertes über ganzheitliches Hypnose-Coaching, lernst in Sekundenschnelle in tiefe Entspannung zu gehen und Kraft zu tanken, und wirst Du in die Lage versetzt, Dir Suggestionen zu geben, die Dich Stück für Stück Deinen persönlichen Wünschen und Zielen auf den Ebenen Körper, Geist und Seele näherbringen.

WANN: Sonntag, 25. September, 10 – 17 Uhr

PREIS: 95€

ANMELDUNG: m.moll@navisana.de bzw. 0179 784 7845



Heleen Van Den Bossche
Heilpraktikerin für Schmerztherapie, TCM (Tuina, Akupunktur) und Osteopathie

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt in der ganzheitlichen Therapie. Um die Wirkungsketten bei Beschwerden bestimmen zu können, ist die Betrachtung des gesamten Körpers und des persönlichen Lebensweges für mich grundlegend.

Meine Behandlungen basieren auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (Tuina, Akupunktur, Kräuterkunde, Ernährung) und auf der Osteopathie. Unterstützend setze ich den PhysioKey ein, von dessen Wirkung Klient*innen sehr begeistert sind.

WANN: Nach Terminabsprache
PREIS: je nach in Anspruch genommener Behandlung

ANMELDUNG: h.vandenbossche@navisana.de oder 0151/506 31 605



Yvonne Rausch
Energieheilerin und Meditationslehrerin

Meditationen (G)

Energiekreise - jeden 1. Mittwoch im Monat, 20 – 21 Uhr, Gemeinsam entspannen, meditieren & austauschen in der Gruppe - Geführte Meditationen zu wechselnden Themen wie Selbstliebe, Lebensenergie, innere Balance, Zufriedenheit...

Intuitives Meditieren - jeden 3. Mittwoch im Monat, 20 – 21 Uhr
Hier liegt der Fokus auf stillem Meditieren & den Kopf frei bekommen.

PREIS: 10 €

ANMELDUNG: y.rausch@navisana.de



Gemeinschaftliche Angebote //

Achtsamkeitstage (G)

Erleben Sie Bewusstheit im Hier und Jetzt. Erholung von Stress, Unruhe, Belastungen

WER: Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto

WANN: Sonntag, 9. Oktober, 10 – 16 Uhr,

PREIS: 50 €

ANMELDUNG: mail@navisana.de

Achtsamkeitstage (G)

Lass den Alltag hinter dir & besinne dich auf dich selbst

Komme in eine Verbindung zu dir und spüre „Was sind tatsächlich meine Bedürfnisse und was ist JETZT wesentlich für mich?“ Wir begleiten dich durch ein paar Stunden voller Achtsamkeit mit Meditation, Imagination, Fantasiereisen und Übungen, die dich dem Moment näher bringen. Lass dich überraschen wie wohltuend ein Tag ist, der einzig und alleine dich und das Jetzt in den Fokus setzt.

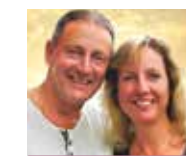
WER: Katja Himmer und Yvonne Rausch

WANN: samstags, 3. Sept./12. Nov., jeweils 10 – 15 Uhr

PREIS: 50 € / Termin

ANMELDUNG: mail@navisana.de

Highlights //



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, 20. Sept./6. Dez., jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

PREIS: 12 € / Person
Anmeldung: www.navisana.de



Dr. Tulasi Prasanna
deutschsprechender Ayurveda-Arzt, Professor an der Universität Tumkur

Wir freuen uns, Dr. Prasanna nach Corona wieder im NAVISANA begrüßen zu können. Er wird im August im NAVISANA sein. Wann genau ist abhängig vom Visum, das ihm im Juli erteilt werden wird. Näheres im August-Newsletter.

½ stündige Pulsdiagnosen und Beratung

WANN: Freitag/Samstag, xx, Termine nach Vereinbarung

Workshop: Indische Heilkunst: Ayurveda, Yoga, Mantras mit dem Fokus für die Zeit mit/nach Corona

WANN: Samstag xxx, 16 – 19 Uhr

Ausgehend von Ihrer persönlichen Konstitution erhalten Sie wertvolle Hinweise zur Gesundheitsvorbeugung und Selbstheilung. Praxis und Anwendung stehen bei diesem Workshop im Mittelpunkt. Dr. Prasanna leitet Sie in seiner humorvoll liebevollen Art durch die Welt der indischen Heilkunst (u.a. Ayurveda, Yoga, Mantras). Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Nachmittag zur Aufrechterhaltung und Wiederherstellung Ihrer persönlichen Gesundheit mit dem Fokus für die Zeit mit/nach Corona.

PREIS: Dr. Prasanna trägt wesentlich zur Förderung der Kinder in Schule und Kindergärten an seinem Heimatort bei. Sie unterstützen ihn mit Ihrer Spende. (Unverbindlicher Richtwert: Pulsdiagnose/Workshop, jeweils 30 €).
ANMELDUNG: mail@navisana.de

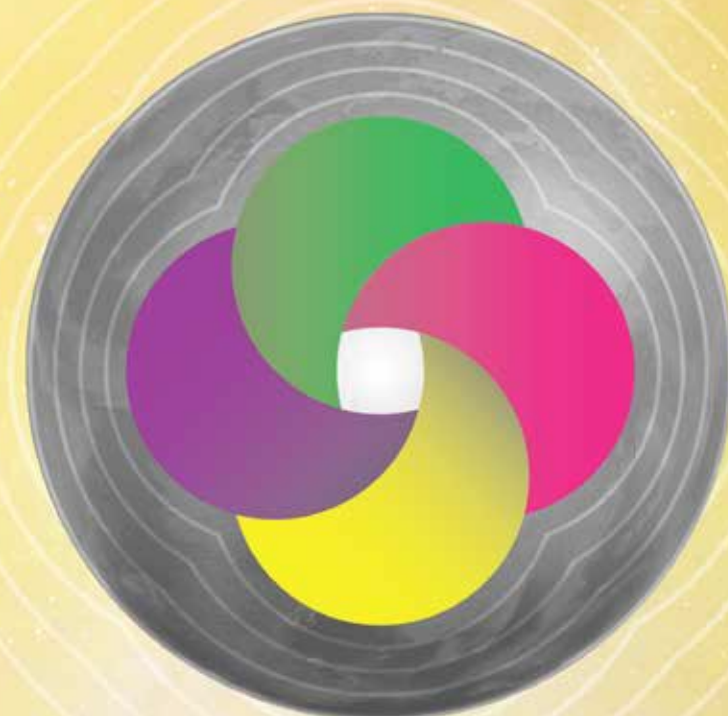
Besuchen Sie unsere Basissprechstunde und lassen Sie sich unentgeltlich beraten...

MIT: Klaus Otto **WANN:** montags, 9.00 – 12.30 Uhr
ANMELDUNG: mail@navisana.de



NAVISANA im 2. Halbjahr 2022

Unser Programm von Juli bis Dezember





NAVISANA
Ihr Heilzentrum



**Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,
liebe Freundinnen und Freunde des NAVISANA-Heilzentrums!**

Das Programm, das Sie in Händen halten, deckt einen Zeitraum von 6 Monaten ab. Ein halbes Jahr, bei dem wir im vor hinein nicht wissen, was auf uns zukommen wird. Wer hätte zu Beginn des Jahres gedacht, dass wir im Februar in der Ukraine den Angriffskrieg einer atomaren Weltmacht erleben müssen?! So wissen wir eben auch nicht, was uns in diesem Halbjahr erwartet.

Können wir uns unter diesen Umständen erlauben, glücklich zu sein? Wenn unschuldige Menschen nur eine Zeitzone von uns entfernt durch Kriegshandlungen leiden und sogar zu Tode kommen, dürfen wir da glücklich sein? Dürfen wir glücklich sein, angesichts der Auswirkungen des Krieges, aber auch angesichts der Konsequenzen von Klimawandel, Artensterben und je nachdem auch persönlichem Leid?

Die Frage muss natürlich jede(r) für sich beantworten. Wenn wir es allerdings global betrachten, ist „Glück“ nichts, was von irgendetwas äußerem abhängig wäre. Wenn im Krieg ein Mensch in hoffnungsloser Lage überlebt, ist das schließlich Glück, ein Glückserleben, das für den Betroffenen „Leben“ bedeutet. Wenn jemand krebskrank ist, und weiß, dass er/sie nur noch kurze Zeit zu leben hat und erfährt, dass ein Medikament ihm/ihr ein zusätzliches Jahr beschert, welch ein Glück im Augenblick des Erlebens.

Von daher ist Glück nichts, was verdient werden muss. Es gibt nichts, bei einem Erleben von Glück, was uns Grund gäbe, dafür ein Schuldgefühl haben zu müssen.

Glück erleben wir nur im „Augenblick“. Glück bedeutet das Ausschütten von Endorphinen ins Blut, ein zutiefst gesundheitsfördernder Vorgang. Glück erzeugt ein Lächeln der Erleichterung, Glück erleben wir im Kontakt mit uns selbst, während der Meditation, im Gebet, im Kontakt mit lieben Menschen, bei einem Waldspaziergang.

Im NAVISANA bieten wir Yoga an, Entspannungstechniken, Therapien und Coaching, alles Angebote, die wichtige Beiträge leisten zu nachhaltiger Gesundheit und Glück.

Wir wünschen Ihnen in dem Sinn ein gesundes und glückliches zweites Halbjahr 2022



**Mit herzlichen Grüßen
Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto
im Namen des gesamten NAVISANA Teams**

DER KREATIVE DONNERSTAG

Der kreative Donnerstag ist, wenn nicht anders ausgewiesen, unentgeltlich.
Wir bitten um eine kurze schriftliche oder telefonische Anmeldung unter mail@navisana.de oder 02234-601803.

JULI

7. Juli / 19:00-20:30 Uhr
Schamanismus in Lappland
Wie uns indigene Weisheit bereichern und erfüllen kann
Jesse Kleinau
zu Hause in Lappland

Lappland ist die Heimat der Samen, ein indigenes Volk, welche vor allem als Rentierhirten bekannt sind. Ich möchte Euch einladen, mit mir eine geistige Reise nach Lappland zu machen, so dass ihr selber sehen könnt, wie die „Wildnis“ Spiritualität hervorbringt. Wir werden an diesem kreativen Donnerstag lernen, wie Umstände unser Leben beeinflussen, und wie wir das für uns nutzen können. Zum Abschluss wird es eine Trommelreise geben, die euch erfrischen und inspirieren wird.

Wenn ihr mehr über unser Projekt erfahren wollt, dann schaut auch auf www.pirtti.eu vorbei.

AUG.

18. August / 19.00 – 20.30 Uhr, online
Selbstcoaching durch Selbsthypnose
Wie wir Selbstwirksamkeit für positive Veränderung und Wunscherfüllung erlernen
Miriam Moll
Hypno-Systemischer Coach / Mentaltrainerin
Trainerin für achtsame, kreative Veränderung und Motivation

An diesem kreativen Donnerstag erhaltet Ihr einen weiteren tiefen Einblick in die Wirkweise von Hypnose-Coaching. In entspannter Atmosphäre erfahrt Ihr Aspekte der Selbsthypnose, die Ihr problemlos in den Alltag integrieren könnt und werdet eine kleine geführte Meditation / Hypnose erleben, die das Leben in Zeiten zahlreicher Herausforderungen vielleicht ein wenig leichter macht. Alle Interessierten (m/w/d) sind dazu herzlich eingeladen.

SEPT.

8. September / 19.30 – 21.00 Uhr
Yoga Nidra
Tiefenentspannung für Körper und Geist
Michaela Breit, Yogalehrerin

Yoga Nidra bedeutet yogischer Schlaf. Während Yoga Nidra liegt der Körper ruhig, der Geist ist nach innen gerichtet. Zwei Wahrnehmungsebenen sind offen – das Hören und das Fühlen. Die Aufmerksamkeit richtet sich mit spontaner Achtsamkeit Schritt für Schritt auf die Anleitung und beobachtet dabei das innere Erleben. Die Anleitung führt in einen systematisch entwickelten Entspannungszustand. Der Geist verliert nach und nach das Interesse an den (äußeren) Eindrücken. Wenn die Entspannung sehr tief geht, befindet man sich an der Schwelle zum Einschlafen. Durch das regelmäßige „Üben“ von Yoga Nidra kann sich die Wahrnehmung verfeinern und ausdehnen.

Der Geist kommt zur Ruhe. Regenerationsprozesse des Körpers werden angeregt. Stress kann abgebaut werden. Yoga Nidra hat eine ganzheitlich harmonisierende Wirkung.

Lernen Sie an diesem Kreativen Donnerstag die heilende Wirkung tiefer Entspannung durch Yoga Nidra kennen.

DER KREATIVE DONNERSTAG

Der kreative Donnerstag ist, wenn nicht anders ausgewiesen, unentgeltlich.
Wir bitten um eine kurze schriftliche oder telefonische Anmeldung unter mail@navisana.de oder 02234-601803.

OKT.

20. Oktober / 19.00 – 20.30 Uhr
Persönliche Werte
Dein Kompass für ein zufriedenes Leben
Katja Himmer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Welche Entscheidung ist die richtige? Warum fühle ich mich oft so unzufrieden? Was möchte ich im Leben?

Diese Fragen lassen sich leichter beantworten, wenn man seine persönlichen Werte kennt. Denn wissen wir, was unsere Werte sind, lassen wir uns weniger von äußeren Anforderungen und Einflüssen leiten. Ein sinnerfülltes Leben ist leichter zu führen.

Ihre persönlichen Werte möchte ich gemeinsam mit Ihnen an diesem Abend herausfinden.

NOV.

17. November, 19.00 – 20.30 Uhr (online)
Dein inneres Team
*WIE DU CHEF*IN ÜBER DEINE PERSÖNLICHKEITSANTEILE WIRST - Einführung*
Miriam Moll
Hypno-Systemischer Coach / Mentaltrainerin
Trainerin für achtsame, kreative Veränderung und Motivation

„Wenn Du ein Problem haben willst, ist es eine gute Idee, Dich mit einem Deiner Persönlichkeitsanteile zu identifizieren“. An diesem kreativen Donnerstag erfährst Du auf humorvolle Weise, wie unsere Persönlichkeitsanteile zusammenspielen, wann Dein Erleben von einem „schwierigen“ Anteil gesteuert wird, wie wichtig es dennoch ist, vergleichbar einer Chefin/eines Chef eines Teams, sich seiner anzunehmen und seine Botschaft zu verstehen, und gleichzeitig andere innere Anteile, die das Team voranbringen, zu aktivieren.



DEZ.

15. Dezember / 19.00 – 20.30 Uhr
Friedvolle Kommunikation in der Kultur der Co-Kreation
Das Wir-Gefühl leben und kommunikativ zum Ausdruck bringen
Klaus Otto, Heilpraktiker für Psychotherapie

Wir befinden uns in einer Phase der Transformation. Althergebrachtes wird infrage gestellt und die Zukunft stellt besondere Herausforderungen. Da braucht es eine menschliche Haltung, mit weniger Ich und vielmehr Wir. Der Begriff Co-Kreation gewinnt an „Salonfähigkeit“. Damit gemeint ist, dass wir uns mit unserer Welt in Einheit sehen. Wenn alles mit allem verbunden ist, so gilt das auch für uns Menschen. Wir erkennen den Fluss des Seins und bewegen uns damit. Mit dem Überwinden des Egos erkennen wir, dass uns im Gestalten des Miteinanders nicht die Sprache des Verstandes weiterhilft, sondern die Sprache des Herzens. Bei diesem Kreativen Donnerstag üben wir uns in der Herzenssprache, einer Sprache die aus dem Herzen fließt, voller Liebe und Frieden.

Psychotherapie //

PSYCHOTHERAPIE

PREIS: 80 € / 50 Minuten oder nach Vereinbarung
WANN: Einzeltermine werktäglich von 8 – 18 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
PREIS: 90 €

Informationen und Anmeldung:
s.schoenbrunn-otto@navisana.de bzw. 02234-601802

Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers in Kombination mit der systemischen Therapie, sowie mit Elementen der Gestalttherapie nach Fritz Perls

Empathie, der Schlüssel zur Seele
MIT: Katja Himmer
Informationen und Anmeldung:
k.himmer@navisana.de bzw. 0178-5881832

Traumatherapie

Klarheit und Harmonie für die Seele
MIT: Klaus Otto
Informationen und Anmeldung:
k.otto@navisana.de bzw. 02234-601803

Paartherapie

Der kurze Weg zum (Beziehungs-)Ziel
MIT: Sabine Schönbrunn-Otto bzw. Klaus Otto
Informationen und Anmeldung:
mail@navisana.de bzw. 02234 – 601803

Kognitive Verhaltenstherapie / Gesprächstherapie mit körperorientierten Elementen

Frei werden von belastendem negativem Denken
MIT: Dr. Sandra Surpal Kaur Wittke
Informationen und Anmeldung:
s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361



SELBSTHILFEGRUPPE BEI DEPRESSIONEN (G)

Gegenseitige Unterstützung im Aufbau positiver Alltagsstrategien

WANN: Jeder 3. Mittwoch im Monat
17. Aug.,
21. Sept.,
16. Nov.,
21. Dez.,
jeweils 15.45 – 17.15 Uhr

PREIS: unentgeltlich
ANMELDUNG: www.navisana.de



Coaching //



Carmen Niederfahenhorst
Systemischer Gesundheitscoach,
Schauspielerin

Stark und resilient in Krisensituationen Meine Rolle – Deine Rolle!

Achtsames Coaching mit künstlerischen Impulsen
Standortbestimmung: Welche Rolle will ich im Leben übernehmen? Was gehört zu mir – was nicht? Was ist meine Leidenschaft und wie will ich sie leben? Mit künstlerischen Interventionen aufmerksam und liebevoll dem eigenen Kern auf die Spur kommen.

MIT: Carmen Niederfahenhorst
PREIS: 100 € / für 60 min
Informationen und Anmeldung: c.niederfahenhorst@navisana.de bzw. 0176 - 9976991

Stimme ist Stimmung! Körper ist Wirkung!

Die authentische Visitenkarte Ihrer Persönlichkeit!
Sie sind wichtige Ausdrucksmittel: Unsere Stimme und unser Körper! Wie oft ist der erste Eindruck prägend! In diesem Coaching mit Tipps vom Bühnenprofi geht es um Sprechtraining, Atemübungen, Körperwahrnehmung und den persönlichen Status.

MIT: Carmen Niederfahenhorst
PREIS: 100 € / 60 min
Informationen und Anmeldung: c.niederfahenhorst@navisana.de bzw. 0176 - 9976991



Yvonne Rausch
Energieheilerin und Meditationslehrerin

Bewusstseins- & Energiearbeit mit Elementen der Chakra Harmonisierung & Aufstellungsarbeit

Bewusster werden, den eigenen Bedürfnissen näher kommen & zu sich finden
Heilarbeit für psychische & physische Themen, ganzheitliches Coaching.

MIT: Yvonne Rausch
PREIS: 80 € /60 Minuten / 120 € /90 Minuten
ANMELDUNG und BERATUNG: y.rausch@navisana.de bzw. 0177 – 2634522



Miriam Moll
Hypno-Systemischer Coach, Trainerin für
achtsame, kreative Veränderung und Motivation

Intuitives, ganzheitliches Coaching mit hypno-systemischen Ansätzen per Zoom/Video!

Wenn unser Coaching erfolgreich war, was ist dann anders in Deinem Leben, was ist gelöst – was denkst, fühlst, tust oder erlebst Du anders? Wir erforschen Deine Anliegen und Entscheidungsfragen ganzheitlich, decken Muster auf und finden teils überraschende, kreative Lösungen im Innen wie Außen.

MIT: Miriam Moll
PREIS: 110 € / 60 min
Informationen und Anmeldung: m.moll@navisana.de bzw. 0179 - 784 7845