

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

Wir bitten um Anmeldung über die Webseite: www.navisana.de



Sabine Schönbrunn-Otto
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Familienstellen (S)
Einblicke in Beziehungsdynamiken gestern und heute/ Schaffen von Klarheit und Befreiung.
WANN: Samstag/Sonntag, 18./19. März 10 – 18 Uhr
PREIS: 210 €
ANMELDUNG: mail@navisana.de

Shamanic Breathwork (G)
Durch Atmung in eine bewusstseinsweiternde Trance gelangen
Auf natürliche Art und Weise kommst Du tiefer und tiefer in deiner persönlichen Atemwelt und öffnest den Raum für das Lösen von blockierenden Erfahrungen. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, die durch Shamanic Breathwork in Gänze aktiviert wird.
WANN: Freitag, 17. März und 2. Juni, 15 - 19 Uhr,
PREIS: 60 €
ANMELDUNG: mail@navisana.de



Klaus Otto
Heilpraktiker für Psychotherapie

Achtsamkeitsabende (G)
Stille erleben, Stille genießen, ganz in sich ankommen
WANN: Mittwoch, 15. Febr., 22. März, 19. April, 7. Juni jeweils 18.00 – 19.30 Uhr
PREIS: unentgeltlich
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, 26. Febr., 10 – 17 Uhr
PREIS: 95 € / Person
ANMELDUNG: www.navisana.de

Gewaltfreie Kommunikation (W)
Wie es mir gelingt jede Kommunikation zu einem „gewaltfreien“ Ende zu bringen

WANN: Sonntag, 29. Januar, 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 30jähriger Fastenerfahrung. Sie werden erstaunt sein, welche Wirkung das Fasten hat: Ohne Hungergefühle (dank schonender Darmreinigung), darüber hinaus reinigende Effekte für Körper, Geist und Seele. Das Ganze in harmonischer Atmosphäre inmitten Gleichgesinnter.
WANN: Osterfasten - Sa. 1. – Mi. 5. April, 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, 14. Mai, 10 – 17 Uhr
PREIS: 95 € / Person
ANMELDUNG: www.navisana.de

Tiefenökologie-Verbindung mit dem universellen Bewusstsein. Co-creation-Einssein (W)
Fühle mehr Lebenskraft in dir!
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 Welt 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 inbegriffen eine Fantasiereise, die in die Tiefen des Bewusstseins führt.
WANN: Sonntag, 4. Juni, 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)
Schüttele Stress, Spannung, Trauma ab, spüre neue Lebendigkeit!

WANN: 3 Termine als Paket, 1. Termin als Seminar: Donnerstag, 12. Jan., 18 – 20 Uhr, + 2 Praxistermine zu je 120 min nach Vereinbarung,
online Teilnahme möglich
PREIS: Seminar + 2 Praxistermine: 108 € / Person
ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de

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

Online - TRE® – Schüttelabend (G)
Stress weg – willkommen Lebensfreude!
WANN: jeder letzte Dienstag im Monat, 31. Jan., 28. Febr., 28. März, 25. Apr., 30. Mai, 27. Juni, jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
PREIS: 22 € / Person
ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de

Kundalini-Yoga (G)
Fühle mehr Lebenskraft in dir!
WANN: Wöchentlich montags, jeweils 18 – 20 Uhr, online Teilnahme möglich
PREIS: 180 € / 10er-Karte, 108 € / Ser-Karte, (18 € / Schnupperstunde, wird auf den Kauf einer Karte angerechnet)
ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de

Yoga Special: Das neue Jahr willkommen heißen (G)
Yin Yoga XL mit Gongentspannung und Kundalini Yoga Vollmondmeditation
Wir begrüßen das Neue Jahr mit der Botschaft, Selbstfürsorge mehr in den Fokus zu stellen. Der Vollmond steht im Krebs, „ich fühle“ ist das Motto. So entspannen wir tief bei einer Yin Yoga Session, die besonders auf lange Haltungen und Fühlen ausgerichtet ist. Danach holen wir mit der Vollmondmeditation Heilenergie zu uns auf die Erde. Auch geeignet für alle, die Yin Yoga und Vollmondmeditation kennen lernen möchten.
WANN: Samstag, 7. Jan., 11-14 Uhr
PREIS: 25 € / Person
ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de

Yin Yoga / Fasziyenoga (G)
Relax – let go – do nothing...
WANN: 1x monatlich freitags gemischter Präsenz-/ online-Kurs im NAVISANA, 3. Febr., 3. März, 21. Apr., 5. Mai (mit Vollmondmeditation), 9. Juni, jeweils 18 – 19.45 Uhr, weitere Freitagstermine online, Info unter: „ANMELDUNG“
PREIS: 19 € / Person und Termin
ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de

ONLINE Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1 (G)
Wohltuende Berührung für Körper, Geist und Seelen
WANN: 3 Termine als Paket, 1. Termin: Donnerstag, 26. Jan. 18 – 21 Uhr, 2 weitere 3-stündige Termine nach Absprache
PREIS: 188 € pro Paket, plus Selbsthilfebuch 1 (13 € Selbstkostenpreis)
ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de

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

Yoga Retreat über Karneval
WANN: 18. - 20. Febr., Samstag, 16 Uhr bis Rosenmontag, 16 Uhr auf dem schönen Findhof in Lindlar
PREIS: 200 € für die Yoga Einheiten, zzgl. Übernachtung/Verpflegung
Weitere Infos: www.surprana.de/yoga-urlaub
ANMELDUNG: s.wittke@navisana.de



Heleen Van De Bossche
Heilpraktikerin

Ganzheitliche Schmerztherapie
Basierend auf der Traditionelle Chinesische Medizin 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 grundlegend. Meine Behandlungen basieren auf der Osteopathie und auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die TCM beinhaltet: Tuina, Akupunktur, Kräuterkunde und Ernährung. Unterstützend setze ich nach Rücksprache Geräte ein, wie z.B. der Physiokey, Pneumatron und Echobell.
PREIS: 85 €
INFORMATION und ANMELDUNG: h.vandenbossche@navisana.de



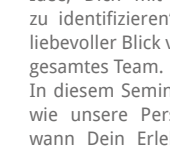
Katja Himmer
Heilpraktikerin Psychotherapie

Resilienz - die innere Widerstandsfähigkeit und psychische Stärke (S)
Lernen wie man besser mit Stress umgeht
Bei diesem Workshop geht es darum Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und Ihre ureigene Kraft spürbar zu machen. Denn nur, wenn wir Zugang zu dieser Kraft haben, können wir zu tiefer Zufriedenheit gelangen. Wir arbeiten in kleinen Gruppen im geschützten Raum. Wir erarbeiten Methoden, die Ihnen helfen, mit Belastungen besser umzugehen. Und durch den Kontakt mit den anderen Kursteilnehmern werden Sie erkennen: So wie ich bin, bin ich richtig. Und Sie werden wissen: Mit meinem Stress bin ich nicht alleine.
WANN: Donnerstag, 19. Januar und 30. März, 19.00 – 20.30 Uhr
PREIS: 30 €/pro Abend
ANMELDUNG: k.himmer@navisana.de



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

Dein inneres Team (W)
*Wie Du Chef*in über deine Persönlichkeitsanteile wirst*
„Wenn Du ein Problem HABEN willst, ist es eine gute Idee, Dich mit einem Deiner Persönlichkeitsanteile zu identifizieren“. Wenn Du es lösen willst, hilft ein liebevoller Blick von außen auf diesen Anteil – und dein gesamtes Team.
In diesem Seminar 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 Chefs eines Teams, sich seiner anzunehmen und seine Botschaft zu verstehen, und gleichzeitig andere innere Anteile, die das Team voranbringen, zu aktivieren.
WANN: Sonntag, 12. März, 10 – 16:30 Uhr
PREIS: 110 €
Anmeldung: m.moll@navisana.de



Judith Peters
Life Coach, zert. Soul-based Coach

Ritualabend für eine Neue Erde, online (W)
Finde Zugang zu deinem tieferen Wissen und deinen Selbstheilungskräften
WANN: Dienstag, 21. Februar, 19 – 21 Uhr
PREIS: 25 € / Person
ANMELDUNG: j.peters@navisana.de
Das Ritual findet ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.
MoonSisters Frauenkreis (W)
Schenke dir eine besondere Zeit für dich – raus aus dem Stress, rein ins Wohlfühl und in die Entspannung.
WANN: 12. Februar und 21. Mai, jeweils 18.30 – 21 Uhr
PREIS: 45 € / Person pro Abend, 80 € bei Buchung beider Abende
ANMELDUNG: j.peters@navisana.de



Jutta Döbbener
Dipl. Sozialpädagogin und Yogalehrerin

Die 7-Wochen-Yoga und Chakra-Challenge (G)
Stärke und reinige deinen Chakren
WANN: Mittwoch, 25. Januar, 01./08./15./22. Februar, 1./8. März, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
PREIS: alle 7 Wochen 105 € oder 15 € pro Stunde
ANMELDUNG: j.doebener@navisana.de

Yin Yoga, passend zu den Jahreszeiten (G)
Kraftvoll in den Frühling starten bzw. im Sommer: Offenes Herz – starke Mitte
WANN: Freitag, 10. März und Freitag, 23. Juni, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
PREIS: 15 € / Person
ANMELDUNG: j.doebener@navisana.de

Thai-Yoga-Massage-Workshop (W)
Bist du auch jemand, der die Entspannung UND die Berührung liebt?
Durch die Berührung verschiedener Punkte entlang der Meridiane wird der Energiefluss angeregt. Dadurch können sich Blockaden lösen. Die Thai Yoga Massage hat eine tiefenentspannende Wirkung. Dadurch kommt es zu einer unmittelbaren Stärkung der Selbstheilungskräfte.
WANN: 28. Januar und 25. Februar, jeweils 17 - 20 Uhr
PREIS: 52 €/Person und Termin, max. 4 Paare
ANMELDUNG: j.doebener@navisana.de



Judith Peters
Life Coach, zert. Soul-based Coach

Ritualabend für eine Neue Erde, online (W)
Finde Zugang zu deinem tieferen Wissen und deinen Selbstheilungskräften
WANN: Dienstag, 21. Februar, 19 – 21 Uhr
PREIS: 25 € / Person
ANMELDUNG: j.peters@navisana.de
Das Ritual findet ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.
MoonSisters Frauenkreis (W)
Schenke dir eine besondere Zeit für dich – raus aus dem Stress, rein ins Wohlfühl und in die Entspannung.
WANN: 12. Februar und 21. Mai, jeweils 18.30 – 21 Uhr
PREIS: 45 € / Person pro Abend, 80 € bei Buchung beider Abende
ANMELDUNG: j.peters@navisana.de



Heike Richartz-Weiler
Heilpraktikerin Psychotherapie

Heilbeten oder Besprechen (E)
Aktivierung von Selbstheilungskräften auf der spirituellen Ebene
Das Besprechen oder Heilbeten von Warzen, Gürtelrose und weitere Erkrankungen ist seit Jahrhunderten Tradition. Beim Heilbeten werden die Hände über die betroffene Stelle gelegt und auf die Erkrankung speziell ausgerichtete Gebete gesprochen. Damit können die Selbstheilungskräfte unterstützt werden.
WANN: nach Terminabsprache
PREIS: nach eigener Einschätzung
ANMELDUNG: h.richartz@navisana.de

Reinkarnations-Therapie oder die Lehre der Seelenwanderung (E)
Seelenreisen erinnern und in die Heilung kommen
Das Ziel der Behandlung ist die Ursachen des Leidens oder der Beschwerden zu finden. Durch das „Wiedererleben“ kann man sie besser verstehen und daraus lernen. So kann Heilung auf verschiedenen Ebenen passieren.
WANN: nach Terminabsprache
PREIS: 70 € / 60 Min
ANMELDUNG: h.richartz@navisana.de

Ausbildungen im NAVISANA //

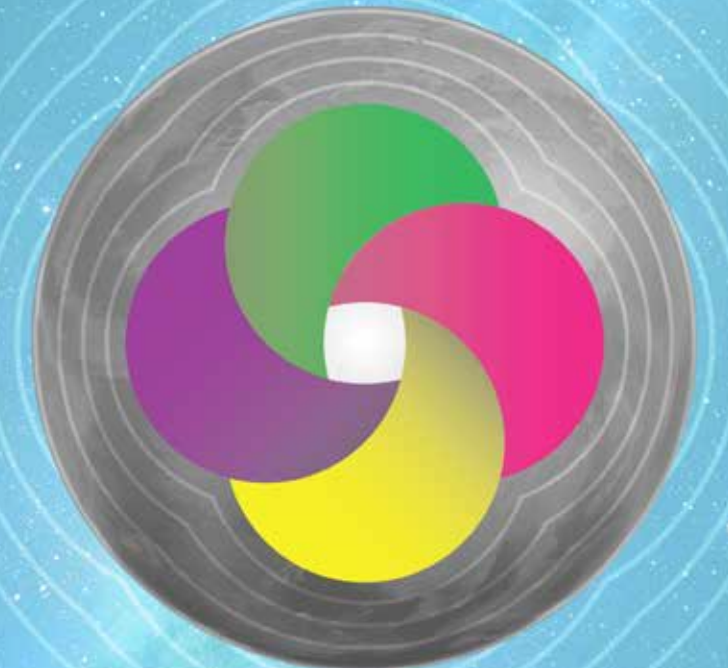
Individuelle Ausbildungen
MIT: Sabine Schönbrunn-Otto, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ausbildung und persönliche Weiterentwicklung Praktiker*in für Aufstellungen
Aufstellungen mit den feineren Sinnen und nach den neuesten Erkenntnissen der Bewusstseinspsychologie
Grundlage dieser Ausbildung ist die Entfaltung der feineren Sinne und zur Erreichung von Klarheit, die zur Wahrnehmung von tieferen und weitgreifenderen Zusammenhängen nötig sind.
Ziel ist es,
- mit einer erhöhten Wahrnehmungsmöglichkeit nach den neuesten Erkenntnissen der Bewusstseinspsychologie Aufstellungen in Einzelarbeit oder Gruppen durchzuführen.
- den tieferen Sinn einer vorhandenen Thematik erkennen, klären und verändern.
WANN: a) 6 Ausbildungsblöcke, 28./29. Jan., 25./26. Febr., 25./26. März, 22./23. April, 13./14. Mai, 3./4. Juni 2023
b) 1 Lehrprobenblock 12./13. August 2023
PREIS: 1.800,00 €

Besuchen Sie unsere BASIS-Sprechstunde und lassen Sie sich unentgeltlich beraten...
MIT: Klaus Otto
WANN: montags, 9 – 12.30 Uhr
ANMELDUNG: mail@navisana.de

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

Wir bitten um Anmeldung über die Webseite: www.navisana.de

Unser diesjähriger Tag der offenen Tür 18. JUNI, 11 - 16 UHR
Es erwarten Sie Vorträge und Präsentationen.
Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.



NAVISANA im 1. Halbjahr 2023

Unser Programm von Januar - Juni

