

## 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



**Heleen Van Den Bossche**  
ANMELDUNG:  
h.vandenbossche@navisana.de  
bzw. 0151 50631605

### Yang Sheng - die Kraft in dir (S)

Gesund leben mit der Traditionellen Chinesischen Medizin: aktiv, selbstbestimmt und präventiv für die eigene Gesundheit eintreten

**WANN:** Sonntags, jeweils 10 – 14 Uhr,  
21. Januar - Grundlagen: der Mensch im chinesischen Denken  
25. Februar - Kräuter und Gewürze für die Hausapotheke  
10. März - Bewegende Stille: Qi Gong-Übungen für jeden Tag  
28. April - Wohlfühlen mit der 5 Elemente Küche  
20. Mai (Pfingstmontag) - Energetische Selbstregulation mit Tuina und Akupressur

**PREIS:** 49 € pro Person/Termin oder 199 € / 5 Termine

### QI-GONG FÜR FRAUEN (G)

Sanftes Qi-Gong für das hormonelle und körperliche Gleichgewicht

**WANN:** Immer freitags, 8.00 – 8.45 Uhr  
**PREIS:** 45 Min. / 12 € oder 40 € / Monat  
oder 100 € / 10-er Karte

### Qi-Gong bei Rückenschmerzen (G)

Entspannungstechniken für einen starken Rücken und zur Linderung von Verspannungen

**WANN:** Termine in der Planung, bei Interesse gerne melden  
**PREIS:** 45 Minuten / 12 € oder 40 € / Monat  
oder 100 € / 10-er Karte



**Katja Himmer**  
ANMELDUNG:  
k.himmer@navisana.de

### Workshops in kleinen Gruppen (W)

Resilienz - die innere Widerstandsfähigkeit und psychische Stärke

Lernen wie man besser mit Stress umgeht

**WANN:** 16. Januar und 6. Februar,  
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr  
**PREIS:** 30 €



**Jutta Döbbener**  
ANMELDUNG:  
j.doebbener@navisana.de

### Die 7-Wochen Yoga und Chakra Challenge (W)

Diese Reinigung und Stärkung geben Dir u.a. Kraft, eine neue Ausrichtung und eine innere Stärke für die Herausforderungen im Leben

**WANN:** Dienstag,  
9./16./23./30. Januar, 6./13./27. Februar,  
jeweils 19.30 – 21.00 Uhr  
**PREIS:** 95 € im Paket, 15 € einzeln



**Carmen Niederfahnenhorst**  
ANMELDUNGEN bitte bis  
zum 15. Jan. 2024 unter  
c.niederfahnenhorst@navisana.de

### Frau ab 50! Na und?

Seien Sie frisch, neugierig und mutig! (W)

Ein Workshop für moderne Frauen im besten Alter, die ihren Träumen und ihrem individuellen Weg folgen wollen.

**WANN:** Samstag, 27. Jan., 10.00 bis 15.00 Uhr  
**PREIS:** 110 € / Person



### SELBSTHILFEGRUPPE BEI DEPRESSIONEN (G)

Gegenseitige Unterstützung im Aufbau positiver Alltagsstrategien

**WANN:** Jeder 3. Mittwoch im Monat  
17. Jan., 21. Febr., 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni,  
jeweils 15.45 – 17.15 Uhr

**PREIS:** unentgeltlich  
**ANMELDUNG:** www.navisana.de



**Sandra Surpal K. Wittke**  
ANMELDUNG:  
s.wittke@navisana.de bzw.  
01520-6556361

### Online TRE® – Schüttelabend (G)

Stress weg – willkommen Lebensfreude

**WANN:** i.d.R. jeder letzte Dienstag im Monat,  
30. Jan., 27. Febr., 26. März, 30. Apr., 28. Mai, 25. Juni,  
jeweils 18-19.45 Uhr

**PREIS:** 22 € / Person

### Kundalini-Yoga für alle (G)

Fühle mehr Lebenskraft in dir!

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

**PREIS:** 198 € / 10er-Karte, 118 € / 5er-Karte,  
Einzelkarten nach Absprache  
(19 € / Schnupperstunde,  
wird auf den Kauf einer Karte angerechnet)

### 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, 9. Febr., 18 – 21 Uhr  
+ 2 Praxistermine zu je 90-120 min nach Vereinbarung,  
online Teilnahme möglich

**PREIS:** Seminar + 2 Praxistermine: 128 € / Person

### Yin Yoga / Faszienyoga (G)

Relax – let go – do nothing...

**WANN:** 1x monatlich freitags gemischter Präsenz-/  
online-Kurs im NAVISANA,  
19. Jan., 2. Febr., 1. März, 5. Apr., 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli,  
jeweils 18 – 19.45 Uhr,  
weitere Freitagstermine online,

**PREIS:** 19 € / Person und Termin

### ONLINE Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1 (G)

Wohltuende Berührung für Körper, Geist und Seele

**WANN:** 3 Termine als Paket,  
1. Termin: Dienstag, 20. Febr., 18 – 21 Uhr,  
2 weitere 3-stündige Termine nach Absprache

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



**Klaus Otto**  
ANMELDUNG: mail@navisana.de

### Achtsamkeitsabende (G)

Stille erleben, Stille genießen, ganz in sich ankommen

**WANN:** Mittwoch, 17. Jan., 21. Febr., 20. März, 17. April,  
15. Mai, 19. Juni,  
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

**PREIS:** unentgeltlich  
**ANMELDUNG:** mail@navisana.de

### Ein Kurs in Wundern (W)

Nichts Wirkliches kann bedroht werden.

Nichts Unwirkliches existiert.

**WANN:** Sonntag, 4. Februar, 10 – 17 Uhr  
**PREIS:** 95 € / Person  
**ANMELDUNG:** mail@navisana.de

### Klarheit durch Heilfasten (S)

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

**WANN:** Osterfasten - Sa. 23. – Mi. 27. März,  
täglich von 10 – 18 Uhr

**PREIS:** 225 € / Person, 415 € / Paarpreis

**ANMELDUNG:** mail@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, Sonntag, 12. Mai, 10 – 17 Uhr  
**PREIS:** 95 € / Person  
**ANMELDUNG:** mail@navisana.de

### NAMASTE und OM (W)

Erfahren natürlicher Freude aus der Verbindung mit sich selbst und dem universellen Sein

**WANN:** Sonntag, 16. Juni, 10 – 17 Uhr  
**PREIS:** 95 € / Person  
**ANMELDUNG:** mail@navisana.de



**Madhuri und Abhijat**  
Satsang-Musiker

### Herzensingen (G)

Aus ganzem Herzen singen und still sein

HerzensSingen 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. März und 25. Juni  
jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

**PREIS:** 12 € / Person

**Anmeldung:** www.navisana.de

## Tag der offenen Tür SONNTAG, 30. Juni, 11 - 16 UHR

Wie immer mit vielen kreativen Kostproben unserer Arbeit.

Für alle, die uns und unsere Arbeit kennenlernen möchten und unser Geschenk an alle, die uns treu begleiten!

Unser Spezialgast auch in diesem Jahr:

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

Bitte achten Sie auf die Programm-Ankündigung auf unserer Homepage,

www.navisana.de und in unserem Newsletter.

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

**½ stündige Pulsdiagnosen und Beratung**

**WANN:** Freitag/Samstag, 28./29. Juni Termine nach Vereinbarung

## Ausbildungen //

### Ausbildung zum Bewusstseins-Coach

Persönliche und berufliche Weiterbildung zur Bewusstseinsweiterung – Erwerb/Vertiefung von Qualifikationen der Methoden- und Sozialkompetenz

**Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto, Heilpraktiker\*in für Psychotherapie**

**WANN:** Samstag/Sonntag, 17./18. Febr., 16./17. März, 20./21. April, 18./19. Mai, 22./23. Juni, 24./25. Aug.,  
Ein Lehrprobenblock 21./22. September

## Gemeinschaftliche Angebote //



**Katja Himmer und Yvonne Rausch**  
ANMELDUNG:  
k.himmer@navisana.de oder y.rausch@navisana.de

### Achtsamkeitsabende (G)

Mit Übungen der Achtsamkeit das Hier & Jetzt erleben

**WANN:** Donnerstag, 11. Jan, Mittwoch, 7. Febr.,  
Donnerstag, 14. März, Donnerstag, 11. April,  
Mittwoch, 8. Mai, Donnerstag, 13. Juni.

**PREIS:** 25 €



**Katja Himmer und Heleen Van Den Bossche**  
ANMELDUNG:  
k.himmer@navisana.de oder h.vandenbossche@navisana.de

### Der zweite Frühling

Mit mehr Leichtigkeit durch die Wechseljahre

**WANN:** Samstag, den 9. März, 10.00 -14.30 Uhr  
**PREIS:** 60 €



**Katrin Kleinau und Pauline Arnold**  
ANMELDUNG:  
k.kleinau@navisana.de

### Women's Circle - Schamanischer Kreis für Frauen (G)

Im Kreis gehalten sein, seine fließende Kraft spüren. Zusammenkommen.

**WANN:** Freitags, 15. März und 14. Juni, jeweils 19 – 21 Uhr  
**PREIS:** 25 €/ Abend



**Jutta Döbbener und Katja Himmer**  
ANMELDUNG:  
j.doebbener@navisana.de oder k.himmer@navisana.de

### Entdeckt neue Aspekte in der Partnerschaft (W)

Raus aus dem Alltag rein ins Abenteuer

**WANN:** Samstag, den 21. April, 10.00 - 18:00 Uhr  
**PREIS:** 200 € /pro Person  
Frühbuche bezahlen bis 01.03., 180 € pro Person



**Katja Himmer und Yvonne Rausch**  
ANMELDUNG:  
k.himmer@navisana.de oder y.rausch@navisana.de

### Aufstellungsabend (G)

Aufstellen von Beziehungs- oder Familiendynamiken, eigenen Anteilen, Themen, Symptomen. Ob aktives Aufstellen oder als Mitwirkende\*, jeder nimmt Impulse mit.

**WANN:** freitags, 26. Jan., 23. Febr., 15. März, 19. April,  
24. Mai., 21. Juni, von 18- 21 Uhr

**PREIS:** 90 € für Aufsteller\*innen und  
35 € für Stellvertreter\*innen pro Abend



**Jutta Döbbener und Heleen Van Den Bossche**  
ANMELDUNG:  
j.doebbener@navisana.de oder h.vandenbossche@navisana.de

### Yin Yoga meets Thai Massage (G)

Entspannung mit achtsamer Berührung

**WANN:** Freitags, 22. März und 21. Juni,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr

**PREIS:** 36 € / Person



**Jutta Döbbener und Yvonne Rausch**  
ANMELDUNG:  
j.doebbener@navisana.de oder y.rausch@navisana.de

### Kakao Zeremonie (G)

Jede Kakao Zeremonie richten wir auf ein bestimmtes Thema aus. Dazu passend spüren wir hinein, welche Yoga- und Körperübungen das Thema unterstreichen. Begleitet wird der Ablauf und vor allem die Zeremonie auch immer durch Musik & Mantras.

**WANN:** Sonntag, 28. Jan., 17.00 – 19.00 Uhr, speziell.  
Weiterhin dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr;  
20. Febr., 19. März, 16. April, 14. Mai, 11. Juni,

**PREIS:** 40 €



# NAVISANA im 1. Halbjahr 2024

Unser Programm von Januar bis Juni



**NAVISANA**  
Ihr Heilzentrum













## Herzlich willkommen,

Sie halten das **Programm** des NAVISANA – Heilzentrums für das **erste Halbjahr** in Händen.

Um Ihnen die Orientierung zu erleichtern, finden Sie hier im Flyer die jeweiligen Angebote zu den geplanten Terminen. Monatlich versenden wir einen **Newsletter** mit den aktuellen Angeboten, ausführliche Informationen erhalten Sie dann über die **Webseite: [www.navisana.de](http://www.navisana.de)**.

Damit Sie wissen, wer für Sie im NAVISANA tätig ist, können Sie sich nachfolgend ein Bild davon machen:

### Ihr NAVISANA Team, einschl. Gastdozentinnen (G)

	<b>Sabine Schönbrunn-Otto</b> Heilpraktikerin für Psychotherapie Leitung NAVISANA		<b>Klaus-Otto</b> Heilpraktiker für Psychotherapie Leitung NAVISANA
	<b>Heleen Van Den Bossche</b> Heilpraktikerin		<b>Jutta Döbbener</b> Diplom Sozialpädagogin und Yogalehrerin
	<b>Katja Himmer</b> Heilpraktikerin für Psychotherapie		<b>Katrin Kleinau</b> Heilpraktikerin, Hebamme, Osteopathie, Osteopathie für Kinder, Homöopathie
	<b>Carmen Niederfahrenhorst</b> Systemischer Gesundheitscoach und Schauspielerin		<b>Yvonne Rausch</b> Ganzheitlicher Coach, Mentorin und Praktikerin systemische Aufstellungen
	<b>Heike Richartz-Weiler</b> Heilpraktikerin für Psychotherapie		<b>Dr. Sandra Wittke</b> Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom Biologin, Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin Stufe 2, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, TRE Provider
	<b>Pauline Arnold</b> Schamanin und Tanztherapeutin (G)		<b>Barbara Boy</b> Zertifizierte MBSR - Achtsamkeits- trainerin und Yogalehrerin (G)



Anmeldung unter: [mail@navisana.de](mailto:mail@navisana.de) oder Telefon: 02234 601 802

## 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](mailto:mail@navisana.de) oder 02234-601803.

### JANUAR

18. Januar, 19.00 - 20.30 Uhr  
**PEP Klopftechnik nach Michael Bohne**  
*Klopfen gegen die Angst*  
**Katja Himmer**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gefühle bestehen zu einem großen Teil aus Körperwahrnehmungen. Deshalb erscheint es nur logisch, den Körper bei der Veränderung dysfunktionaler Emotionen mit einzubeziehen. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass Klopfen gegen Ängste hilfreich ist. Ich zeige Ihnen an diesem Abend wie diese Technik funktioniert. Wir werden gemeinsam klopfen und Sie können anschließend Ihr Wissen zu Hause anwenden.

### FEBRUAR

22. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Achtsamkeit trifft Yoga**  
*Sich ganzheitlich Verbinden auf geistiger und körperlicher Ebene*  
**Barbara Boy**  
Zertifizierte MBSR - Achtsamkeitstrainerin und Yogalehrerin

Achtsamkeit macht dich präsent und aufmerksam für das, was gerade in diesem Augenblick im Außen und in dir geschieht – das kann in Stille in einer angeleiteten Meditation passieren oder auch in Bewegung. Die Yogapraxis ist eine wundervolle Möglichkeit, Deine Gedanken zu unterbrechen und achtsam zu sein - in Verbindung mit Dir, Deinem Körper und Deinem Geist. Mit Yoga, Achtsamkeit und Meditation kommen wir an diesem Abend gemeinsam aus dem Kopf in die Stille, ins Spüren und in unser Herz.

### MÄRZ

14. März / 19.00 - 20.30 Uhr  
**Qi-Gong und TaiChi**  
*Wenn sich Medizin, Meditation und Kampfkunst vereinen*  
**Heleen Van Den Bossche**  
Heilpraktikerin




Bei den Qi-Gong und TaiChi-Übungen arbeiten wir mit der Lebensenergie (Qi), Bewegung, Atmung aber auch die Vorstellungskraft vereinen sich, um die geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu fördern. Qi-Gong und TaiChi werden oft bei bestimmten Beschwerden eingesetzt, aber die meisten Übungen haben auch einen präventiven Charakter. An diesem Abend machen wir einen Ausflug in die Traditionell Chinesische Medizin und machen gemeinsam eine Runde Qi-Gong und TaiChi-Übungen.

## 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](mailto:mail@navisana.de) oder 02234-601803.

### APRIL

18. April / 19.00 - 20.30 Uhr  
**Nepal**  
*Alltäglich gelebte Spiritualität und grandiose Natur*  
**Katrin Kleinau**  
Heilpraktikerin, Hebamme, Osteopathie, Osteopathie für Kinder, Homöopathie

-  Zwischen dem Dach der Welt und einschneidenden Flüssen
-  Zwischen Tradition und Moderne
-  Zwischen Schamanismus und Buddhismus

Katrin Kleinau kreiert einen Spannungsbogen in Bild und Erzählung. Den Abschluss bildet eine Trommelreise.

### MAI

23. Mai / 19.00 - 20.30 Uhr  
**Stressfrei und gelassen durch die Pubertät. Geht das?**  
*Wie ich mein Kind gut durch diese Zeit begleiten kann*  
**Jutta Döbbener**  
Dipl. Sozialpädagogin und Yogalehrerin

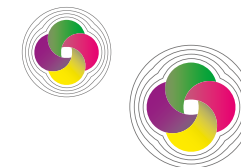
An diesem kreativen Donnerstag wollen wir uns den Themen zuwenden, die Ihnen auf dem Herzen liegen. Dabei geht es um Fragen in der Beziehung zu unseren Kindern und wie Sie mit einem liebevollen Blick auf die Herausforderungen in dieser Zeit auf sie eingehen können. In der interaktiven Runde schauen wir gemeinsam nach kreativen, mitfühlenden und humorvollen Lösungen des Miteinanders.

### JUNI

20. Juni, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Spaziergang durch den Wald**  
*Natur mit allen Sinnen erleben*  
**Katja Himmer und Heike Richartz-Weiler**  
Heilpraktikerinnen für Psychotherapie

Treffpunkt: Königsdorfer Wald Parkplatz in Dansweiler

Der kreative Donnerstag mal anders! Lassen Sie sich überraschen, was Sie erwartet bei einem Spaziergang durch den Königsdorfer Wald, wenn all Ihre Sinne angesprochen werden. Achtsamkeit in der Natur entspannt und entschleunigt.



## 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](mailto:s.schoenbrunn-otto@navisana.de) bzw. 02234-601802

**Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers in Kombination mit der systemischen Therapie, sowie mit Elementen der Gestalttherapie und Aufstellungen**  
*Empathie, der Schlüssel zur Seele*

**MIT:** Katja Himmer  
**Informationen und Anmeldung:**  
[k.himmer@navisana.de](mailto:k.himmer@navisana.de) bzw. 0178-5881832

**Paartherapie**  
*Der kurze Weg zum (Beziehungs-)Ziel*

**Paartherapeut\*innen:**  
Katja Himmer, Sabine Schönbrunn-Otto, Klaus Otto  
**Informationen und Anmeldung:**  
[mail@navisana.de](mailto:mail@navisana.de) bzw. 02234 - 601803

**Traumatherapie**  
*Klarheit und Harmonie für die Seele*

**MIT:** Klaus Otto  
**Informationen und Anmeldung:**  
[k.otto@navisana.de](mailto:k.otto@navisana.de) bzw. 02234-601803

**Kognitive Verhaltenstherapie / EMDR-Traumatherapie**  
*Frei werden von Belastungen*

**MIT:** Dr. Sandra Surpal Kaur Wittke  
**Informationen und Anmeldung:**  
[s.wittke@navisana.de](mailto:s.wittke@navisana.de) bzw. 01520-6556361

## Naturheilverfahren //

**Heleen Van Den Bossche**  
[h.vandenbossche@navisana.de](mailto:h.vandenbossche@navisana.de) bzw. 0151/506 31 605  
**Ganzheitliche Schmerztherapie**

*basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (Tuina, Akupunktur) und Osteopathie. Apparate Diagnostik und Behandlung möglich*  
**PREIS:** 90 Minuten / 120 €,  
50 - 60 Minuten / 85 €,  
30 Minuten / 50 €

**Katrin Kleinau**  
[k.kleinau@navisana.de](mailto:k.kleinau@navisana.de)  
**Ganzheitliche naturheilkundliche Behandlung**  
Osteopathie, Osteopathie für  
Kinder und klassische Homöopathie  
**WANN:** Termine nach Vereinbarung  
**PREIS:** 60 Minuten / 95 €

**Jutta Döbbener**  
[j.doebbener@navisana.de](mailto:j.doebbener@navisana.de) oder 0221 - 98747048  
**Thai Yoga Massagen**  
*Auflösung von körperlichen Blockaden. Entspannung für Körper, Geist und Seele*  
**PREIS:** 60 Minuten / 80 € und 90 Minuten / 120 €

**Individuelles Yoga, mit Hatha Schwerpunkt**  
*Der Yoga für Körper, Geist und Seele*  
**PREIS:** 60 Minuten / 80 €

**Heike Richartz-Weiler**  
[h.richartz@navisana.de](mailto:h.richartz@navisana.de) bzw. 015122348575  
**Reiki**  
*Die sanfte Energie mit ganzheitlicher Wirkung*  
**PREIS:** 70 € / 60 Min

**Reinkarnations-Therapie**  
*Durch Erinnern in die Heilung kommen*  
**PREIS:** 140 € / 2 Std.

**Heilbeten oder Besprechen**  
**PREIS:** Auf Spendenbasis

**Therapeutischer Spaziergang**  
**PREIS:** 70 € / Std.

**Sandra Surpal K. Wittke**  
[s.wittke@navisana.de](mailto:s.wittke@navisana.de) bzw. 01520-6556361  
**TRE® - Individuelle Einführung in die Selbsthilfe zur Stress- und Traumalösung**  
*Lade Stress, Anspannung, Schmerz und Trauma ab!*  
**WANN:** Termine nach Vereinbarung  
**PREIS:** 190 € / 2,5 - 3 Std.  
(Sie lernen alles Notwendige in Theorie und Praxis für die Selbsthilfe zu Hause)

**R.E.S.E.T.® - Kieferbalancierung / Jin Shin Jyutsu Behandlung ®**  
*Entspannung für den Kiefer, Entspannung für dein ganzes Sein*  
**WANN:** Termine nach Vereinbarung  
**PREIS:** 68 € / 60 Minuten

## Coaching und Energiearbeit //

**Jutta Döbbener**  
**ANMELDUNG:** [j.doebbener@navisana.de](mailto:j.doebbener@navisana.de)

**Ganzheitliches Coaching**  
*Auflösung von Traumata und Blockaden mit Hilfe der positiven Psychologie, Energiearbeit und Körperarbeit.*  
**PREIS:** Ab 90 €

**Katja Himmer**  
**ANMELDUNG:** [k.himmer@navisana.de](mailto:k.himmer@navisana.de)

**Achtsamkeit für Paare**  
*Mehr Verbundenheit in der Partnerschaft erleben*  
**PREIS:** 100 € für 90 Minuten

**Carmen Niederfahrenhorst**  
**ANMELDUNG:** [c.niederfahrenhorst@navisana.de](mailto:c.niederfahrenhorst@navisana.de) bzw. 0176 - 9976991

**Stark und resilient in Krisensituationen Meine Rolle - Deine Rolle!**  
*Achtsames Coaching mit künstlerischen Impulsen*  
**PREIS:** 100 € / für 60 Min

**Stimme ist Stimmung! Körper ist Wirkung!**  
*Die authentische Visitenkarte Ihrer Persönlichkeit!*  
**PREIS:** 100 € / für 60 Min

**Yvonne Rausch**  
**ANMELDUNG:** [y.rausch@navisana.de](mailto:y.rausch@navisana.de) bzw. 0177 - 2634522

**1:1 Systemische Aufstellungs-Sitzung**  
*Betrachtung von Beziehungen, Situationen, Symptomen, Verhaltensmustern & Themen jeder Art*  
*Komme in deine Kraft & lebe dein Potential*  
**PREIS:** 90 € / 60 Minuten

**1:1 Ganzheitliches Coaching**  
*Unterstützung bei deinem Anliegen mit Elementen aus meiner Energiearbeit, Bewusstseins- und Körperübungen*  
*sowie praktischen Handlungsempfehlungen*  
**PREIS:** 120 € / 60 Minuten

**Chakra Harmonisierung & Ganzheitliches Coaching**  
*Bewusster werden, den eigenen Bedürfnissen näher kommen & zu sich finden*  
*Energetische Heilarbeit für psychische & physische Themen*  
**PREIS:** 90 € / 60 Minuten

**Kopfschmerz-Programm „Trotz Schmerzen zu mehr Lebensqualität“**  
**Begleitung durch Coaching & Energiearbeit**  
*Das Programm besteht aus verschieden aufeinander aufbauenden Einzelsitzungen. Durch die angewendeten Techniken, Übungen, Coachingansätze sowie Energie- und Aufstellungsarbeit führe ich dich zu mehr Lebensqualität und „kopffreien“ Momenten.*  
**PREIS:** 880 € / 12 Einzelsitzungen (à 60 Min + Workbook + Meditation) -  
Termine nach Vereinbarung über max. 6 Monate verteilt. \*Ratenzahlung möglich\*